findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

Test Qualité du Sommeil (PSQI/ Epworth)

Questionnaire d'auto-évaluation

Préparé pour	Date	Questions	Référence
Ana Santos	**26 février 2026**	**14**	**00000020**

Sommaire

1 Votre résultat p. 2

2 Ce que disent vos réponses p. 3

3 Pistes pour la suite p. 4

4 Préparer votre rendez-vous p. 5

5 Vos réponses p. 6

Ce rapport est un outil d'auto-évaluation. Il ne constitue pas un diagnostic médical ou psychologique.

Votre résultat

31 / 42

Mauvais sommeil – Consultation médicale conseillée

74 % du score maximal



Votre sommeil est significativement perturbé. Lié à la dépression, l'anxiété, les troubles cognitifs.

Par dimension

En pourcentage du maximum de chaque dimension, pour pouvoir les comparer entre elles.

Qualité globale du sommeil *	**67 %**	2 / 3
Délai d'endormissement *	**67 %**	2 / 3
Durée du sommeil *	**67 %**	2 / 3
Troubles du sommeil	**67 %**	6 / 9
Médicaments pour dormir *	**67 %**	2 / 3
Fonctionnement diurne *	**67 %**	2 / 3
Énergie dans la journée *	**67 %**	2 / 3
Somnolence diurne	**67 %**	10 / 15

* Moins de 3 questions : affichée, mais trop peu de questions pour être mise en avant.

Ce que disent vos réponses

Rédigé par Claude (Anthropic) à partir de vos réponses.

Merci d'avoir pris le temps de compléter ce test de dépistage de la qualité du sommeil. Faire le point sur son sommeil demande une réelle honnêteté envers soi-même, et le simple fait de vous pencher sur cette question témoigne déjà d'une belle démarche de soin personnel. Beaucoup de personnes traversent des périodes où le sommeil devient difficile, perturbé ou peu réparateur, et vous n'êtes absolument pas seul·e dans cette expérience. Ces difficultés peuvent naître de nombreux facteurs — stress, rythme de vie, environnement, ou simplement une période de transition — et elles ne définissent en rien votre valeur ni vos capacités.

Votre score global de 31 sur 42, soit environ 74%, oriente vers une catégorie indiquant un sommeil de mauvaise qualité, avec des répercussions possibles sur votre vie quotidienne. Le détail par catégorie montre des perturbations relativement marquées à la fois dans la qualité subjective du sommeil, dans les difficultés à fonctionner pleinement pendant la journée, et dans les perturbations du sommeil lui-même (réveils nocturnes, difficultés d'endormissement, etc.). Concrètement, cela suggère que votre sommeil ne remplit peut-être pas son rôle réparateur habituel, ce qui peut expliquer une fatigue, une baisse de concentration ou d'énergie ressenties dans vos journées.

Il existe heureusement des pistes simples et positives à explorer dès maintenant. Essayer de maintenir des horaires de coucher et de lever réguliers, même le week-end, peut aider à stabiliser votre horloge biologique. Réduire les écrans et la lumière bleue dans l'heure précédant le coucher, tout en créant un rituel apaisant (lecture, respiration, tisane), favorise souvent un endormissement plus doux. Limiter la caféine et les siestes trop longues en journée peut également soutenir un sommeil nocturne plus profond et continu.

Ce résultat reste un outil de dépistage et non un diagnostic médical : il offre un aperçu utile, mais seul un professionnel de santé qualifié — médecin généraliste, spécialiste du sommeil ou psychologue — pourra véritablement évaluer votre situation et vous accompagner avec justesse. Consulter n'est pas un signe de faiblesse, bien au contraire : c'est une étape courageuse et pleine d'espoir vers des nuits plus sereines et des journées plus lumineuses.

Pistes pour la suite

Choisissez-en une ou deux. La régularité compte plus que la durée.

Recommandation

Mauvais sommeil – Consultation médicale conseillée

Consultez un médecin ou spécialiste du sommeil. La TCC-I est le traitement de première intention le plus efficace.

Pour en parler à un professionnel

Psychologue, thérapeute, médecin : ce rapport peut servir de point de départ à la conversation.

- Apportez la page 2 (résultat par dimension).
- Notez une ou deux situations qui vous ont été difficiles récemment.
- Dites ce que vous aimeriez changer, même vaguement.

Besoin de parler à quelqu'un maintenant ? Appelez le **3114** (numéro national de prévention du suicide), ou le 15 en cas d'urgence.

Ce rapport est un outil d'auto-évaluation. Il ne remplace pas une évaluation par un professionnel. Pour un diagnostic fiable, consultez un neuropsychologue, un psychiatre ou un professionnel de santé qualifié.

Préparer votre rendez-vous

Médecin, psychiatre, psychologue, neuropsychologue : apportez cette page. Remplissez-la quelques jours avant, quand les exemples vous reviennent.

Mes chiffres clés

Test Qualité du Sommeil (PSQI/Epworth) · 31 / 42 (74 %) · Mauvais sommeil - Consultation médicale conseillée

Test passé le 26 février 2026 · référence 00000020

Des exemples de mon quotidien

Travail ou études, maison, relations : deux ou trois situations concrètes, avec ce qui s'est passé.

Depuis quand ?

Était-ce déjà là dans l'enfance ou l'adolescence ? Des bulletins scolaires ou les souvenirs d'un proche peuvent aider.

Ce que j'aimerais changer

Même vaguement : ce qui vous coûte le plus d'énergie aujourd'hui.

Les questions que je peux poser

- ☐ Un bilan complet est-il utile dans mon cas, et avec qui ?
- ☐ Quel est le délai, et que puis-je faire en attendant ?
- ☐ Autre chose pourrait-il l'expliquer (sommeil, stress, thyroïde, autre trouble) ?
- ☐ Quelles aides existent, au travail ou dans mes études ?
- ☐ Que dois-je apporter la prochaine fois ?

Vos réponses

Chaque réponse et les points qu'elle rapporte.

#	Question	Votre réponse	Pts
Qualité globale du sommeil · 2 / 3			
1	Au cours du dernier mois, comment évalueriez-vous la qualité globale de votre sommeil ?	Plutôt mauvaise	**2**
Délai d'endormissement · 2 / 3			
2	Combien de temps vous faut-il généralement pour vous endormir le soir ?	31–60 min	**2**
Durée du sommeil · 2 / 3			
3	Combien d'heures dormez-vous réellement par nuit en moyenne ?	5–6 heures	**2**
Troubles du sommeil · 6 / 9			
4	À quelle fréquence vous réveillez-vous la nuit et ne pouvez pas vous rendormir ?	2 nuits/semaine	**2**
5	À quelle fréquence vous sentez-vous trop chaud(e) ou froid(e) en essayant de dormir ?	2 nuits/semaine	**2**
6	À quelle fréquence le bruit, la lumière ou l'inconfort perturbent-ils votre sommeil ?	2 nuits/semaine	**2**
Médicaments pour dormir · 2 / 3			
7	À quelle fréquence prenez-vous des médicaments pour dormir ?	2 nuits/semaine	**2**
Fonctionnement diurne · 2 / 3			
8	À quelle fréquence avez-vous eu du mal à rester éveillé(e) en conduisant, en mangeant ou lors d'activités sociales ?	Une ou deux fois par semaine	**2**
Énergie dans la journée · 2 / 3			
9	À quelle fréquence avez-vous du mal à maintenir l'enthousiasme pour accomplir vos tâches ?	Une ou deux fois par semaine	**2**
Somnolence diurne · 10 / 15			
10	Chance de somnoler : Assis(e) en train de lire	Chance modérée	**2**
11	Chance de somnoler : En regardant la télévision ou un écran	Chance modérée	**2**
12	Chance de somnoler : Assis(e) dans un lieu public (réunion, théâtre)	Chance modérée	**2**
13	Chance de somnoler : Passager(ère) d'une voiture pendant une heure	Chance modérée	**2**

#	Question	Votre réponse	Pts
14	Chance de somnoler : Allongé(e) pour se reposer l'après-midi	Chance modérée	**2**