findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

Expériences Négatives de l'Enfance (ACE)

Questionnaire d'auto-évaluation

Préparé pour	Date	Questions	Référence
Sophie Martin	**27 avril 2026**	**10**	**EA643BFB**

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

5 / 10

Plusieurs expériences difficiles dans l'enfance (4 à 6)

50 % du score maximal



Vous avez indiqué entre 4 et 6 des 10 expériences difficiles. Dans l'étude ACE d'origine (Felitti et al., 1998), 4 ou plus étaient associées à un risque statistique plus élevé de plusieurs problèmes de santé physique et mentale à l'âge adulte. C'est une association observée sur des groupes : elle ne prédit pas ce qui vous arrivera, et beaucoup de personnes avec ce score vont bien.

Ce que disent vos réponses

Rédigé par Claude Opus 5.5 (Anthropic) à partir de vos réponses. Nous l'avons choisi parce que c'est l'un des modèles d'IA les plus puissants pour ce type d'analyse.

Merci d'avoir pris le temps de compléter ce questionnaire sur les Expériences Négatives de l'Enfance (ACE). Ce geste demande du courage, car revenir sur des souvenirs parfois difficiles n'est jamais simple. Quel que soit le résultat obtenu, il est important de savoir que vous n'êtes pas seul ou seule dans cette démarche : de nombreuses personnes portent en elles des expériences passées qui continuent d'influencer leur vie actuelle, et le simple fait de s'y intéresser avec bienveillance est déjà un pas positif vers la compréhension de soi.

Votre score de 5 sur 10, soit 50%, indique que vous avez identifié un certain nombre d'expériences difficiles vécues durant votre enfance. Il est essentiel de préciser que ce résultat n'est ni un diagnostic ni une prédiction : il s'agit d'un outil de sensibilisation qui permet simplement de repérer des facteurs qui, chez certaines personnes, peuvent avoir un lien avec le bien-être émotionnel, physique ou relationnel à l'âge adulte. Chaque parcours de vie est unique, et un score élevé ne signifie absolument pas que des difficultés sont inévitables, tout comme un score bas ne garantit pas l'absence de vulnérabilités. Ce chiffre est avant tout une invitation à la réflexion, pas une étiquette.

Face à ces résultats, plusieurs pistes concrètes et positives peuvent être envisagées. Prendre soin de son corps et de son esprit à travers des routines apaisantes, comme une activité physique douce, la méditation ou l'écriture, peut aider à mieux réguler les émotions liées à des souvenirs anciens. Cultiver des liens sociaux sécurisants, avec des personnes de confiance qui offrent une écoute sans jugement, constitue également un appui précieux. Enfin, s'informer sur la résilience et les mécanismes de réparation émotionnelle, à travers des lectures fiables ou des groupes de soutien, peut ouvrir des perspectives encourageantes et redonner un sentiment de maîtrise sur son propre parcours.

Nous vous encourageons vivement à partager ces résultats avec un professionnel de santé qualifié, comme un psychologue ou un médecin spécialisé, qui pourra vous accompagner avec précision et bienveillance. Consulter n'est pas un signe de faiblesse, mais une démarche courageuse vers le mieux-être. Avec le bon accompagnement, il est tout à fait possible de transformer ces expériences passées en une source de force et de compréhension de soi.

Pistes pour la suite

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

Recommandation

Plusieurs expériences difficiles dans l'enfance (4 à 6)

Envisagez d'en parler à un professionnel de santé mentale formé au trauma, surtout si ces expériences pèsent encore sur votre quotidien. En parler à votre médecin peut aussi aider pour la prévention.

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

Expériences Négatives de l'Enfance (ACE) · 5 / 10 (50 %) · Plusieurs expériences difficiles dans l'enfance (4 à 6)

Test passé le 27 avril 2026 · référence EA643BFB

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

Échelle de « Oui » à « Non ».

#	Question	Votre réponse	Pts
1	Un parent ou un adulte vous insultait-il souvent, vous rabaissait-il ou vous humiliait-il ? Ou agissait-il d'une façon qui vous faisait craindre d'être blessé(e) physiquement ?	Oui	**1**
2	Un parent ou adulte vous poussait-il, vous giflait-il ou vous lançait-il des objets ? Ou vous a-t-il déjà frappé(e) si fort que vous aviez des marques ou des blessures ?	Oui	**1**
3	Un adulte ou une personne d'au moins 5 ans de plus vous a-t-il jamais touché de manière sexuelle, ou tenté ou accompli un acte sexuel avec vous ?	Oui	**1**
4	Aviez-vous souvent l'impression que personne dans votre famille ne vous aimait, ne vous considérait comme important(e), ou que votre famille ne se souciait pas les uns des autres ?	Oui	**1**
5	Aviez-vous souvent le sentiment de manquer de nourriture, de porter des vêtements sales, de n'avoir personne pour vous protéger, ou que vos parents étaient trop ivres ou drogués pour s'occuper de vous ?	Oui	**1**
6	Votre mère ou belle-mère était-elle souvent poussée, saisie, giflée, frappée à coups de poing ou d'objet dur, ou menacée ou blessée avec une arme ?	Oui	**1**
7	Avez-vous vécu avec quelqu'un qui était alcoolique ou qui consommait des drogues ?	Non	**0**
8	Un membre de votre foyer souffrait-il de dépression ou de maladie mentale, ou a-t-il tenté de se suicider ?	Oui	**1**
9	Un membre de votre foyer a-t-il été emprisonné ou incarcéré ?	Oui	**1**
10	Vos parents ont-ils été séparés ou divorcés ?	Non	**0**