findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

Test d'Alexithymie (TAS-20)

Questionnaire d'auto-évaluation

Préparé pour	Date	Questions	Référence
Kenji Tanaka	**16 mars 2026**	**20**	**00000021**

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

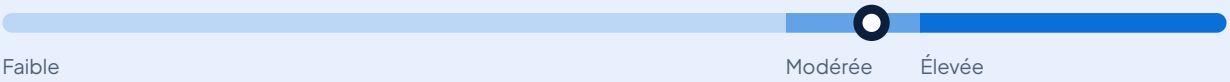
Ce rapport est un outil d'auto-évaluation. Il ne constitue pas un diagnostic médical ou psychologique.

Votre résultat

57 / 80

Alexithymie possible

71 % du score maximal



Quelques difficultés à identifier ou décrire les émotions. Fréquent dans les profils neurodivergents.

Par dimension

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

Difficulté à identifier ses émotions	**69 %**	25 / 36
Difficulté à décrire ses émotions	**56 %**	9 / 16
Pensée tournée vers l'extérieur	**54 %**	15 / 28

Les moins marquées Les plus marquées

Ce que disent vos réponses

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

Les moins marquées

Pensée tournée vers l'extérieur · 54 %

Les plus marquées

Difficulté à identifier ses émotions · 69 %

Merci d'avoir pris le temps de réaliser ce test d'auto-évaluation (TAS-20), une démarche qui demande une réelle honnêteté envers soi-même et qui témoigne d'un désir sincère de mieux se comprendre. Votre score de 57/80 (71,3%) suggère la présence possible de traits alexithymiques, ce qui signifie simplement que reconnaître, nommer ou exprimer vos émotions peut parfois représenter un défi au quotidien. Il est important de rappeler que ce vécu est bien plus courant qu'on ne le pense, et qu'il ne reflète en rien un manque de sensibilité ou de profondeur émotionnelle. Beaucoup de personnes ressentent des émotions intenses sans pour autant réussir à les identifier clairement ou à les traduire en mots, et cela peut être source de frustration, d'incompréhension ou de sentiment d'isolement.

En regardant le détail de vos résultats, on observe trois dimensions intéressantes : la difficulté à identifier vos émotions (DIF: 22) semble la plus marquée, suivie par la difficulté à les décrire aux autres (DDF: 18), et enfin une tendance à orienter votre pensée vers l'extérieur plutôt que vers votre vécu intérieur (EOT: 17). Concrètement, cela peut se traduire par une sensation de "brouillard" intérieur face à ce que vous ressentez, une difficulté à trouver les mots justes pour en parler, ou encore une préférence naturelle pour se concentrer sur des faits concrets plutôt que sur des ressentis.

Il existe heureusement des pistes accessibles pour apprivoiser ce fonctionnement émotionnel. Tenir un journal quotidien, même bref, où vous notez les événements de la journée et tentez d'y associer une sensation physique ou un mot-émotion, peut progressively affiner votre vocabulaire intérieur. Certaines pratiques corporelles comme la cohérence cardiaque, le yoga ou la méditation de pleine conscience aident aussi à reconnecter le corps et l'esprit, car les émotions se manifestent souvent d'abord physiquement. Enfin, en parler ouvertement avec des personnes de confiance, sans pression de "bien formuler", peut alléger le poids de cette difficulté.

Ce test demeure un outil de dépistage et non un diagnostic clinique. Pour approfondir ces observations avec justesse et bienveillance, consulter un·e psychologue ou un·e professionnel·le de santé mentale serait une belle prochaine étape, porteuse d'espoir et de mieux-être.

Pistes pour la suite

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

Recommandation

Alexithymie possible

Travailler avec un psychologue formé à la conscience émotionnelle peut être très utile.

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 d'Alexithymie (TAS-20) · 57 / 80 (71 %) · Alexithymie possible

Les plus marquées : Difficulté à identifier ses émotions (69 %), Difficulté à décrire ses émotions (56 %)

Test passé le 16 mars 2026 · référence 00000021

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 « Pas du tout d'accord » à « Tout à fait d'accord ».

#	Question	Votre réponse	Pts
Difficulté à identifier ses émotions · 25 / 36			
1	Je suis souvent confus(e) sur l'émotion que je ressens.	D'accord	**3**
3	J'ai des sensations physiques que même les médecins ne comprennent pas.	Neutre	**2**
6	Quand je suis bouleversé(e), je ne sais pas si je suis triste, effrayé(e) ou en colère.	D'accord	**3**
7	Je suis souvent perplexe face aux sensations dans mon corps.	D'accord	**3**
9	J'ai des sentiments que je n'arrive pas vraiment à identifier.	Neutre	**2**
13	Je ne sais pas ce qui se passe en moi sur le plan émotionnel.	D'accord	**3**
14	Je ne sais souvent pas pourquoi je pleure.	D'accord	**3**
17	Je suis déconcerté(e) par mes propres sensations corporelles.	D'accord	**3**
19	Je suis parfois surpris(e) de mes propres réactions émotionnelles.	D'accord	**3**
Difficulté à décrire ses émotions · 9 / 16			
2	Il m'est difficile de trouver les mots justes pour exprimer mes émotions.	Neutre	**2**
4	Je suis capable de décrire mes émotions facilement. inversé	D'accord	**1**
11	J'ai du mal à décrire ce que je ressens envers les autres.	D'accord	**3**
12	Les gens me disent de décrire davantage ce que je ressens.	D'accord	**3**
Pensée tournée vers l'extérieur · 15 / 28			
5	Je préfère analyser les problèmes plutôt que de simplement les décrire. inversé	Neutre	**2**
8	Je préfère laisser les choses se passer plutôt que de chercher à comprendre pourquoi.	D'accord	**3**
10	Être en contact avec ses émotions est essentiel. inversé	D'accord	**1**
15	Imaginer des choses m'importe moins qu'analyser des problèmes.	D'accord	**3**
16	Je trouve facile de créer des images mentales de choses. inversé	D'accord	**1**
18	Je pense rarement à mon avenir ; je préfère me concentrer sur le présent.	Neutre	**2**

#	Question	Votre réponse	Pts
20	Je préfère me concentrer sur une activité plutôt que réfléchir aux émotions qu'elle suscite.	D'accord	**3**

« Inversé » : ces questions sont comptées dans le sens contraire des autres.