findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

Quotient du Spectre Autistique (AQ-10)

Repérage neurodéveloppemental

Préparé pour	Date	Questions	Référence
Lena Müller	**14 février 2026**	**10**	**00000002**

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

30 / 40

Indicateurs significatifs du spectre autistique

75 % du score maximal



Votre score AQ-10 se situe dans la plage élevée, indiquant des patterns de traits autistiques significatifs. L'AQ-10 est un outil validé et un score dans cette plage justifie fortement un suivi professionnel.

Par dimension

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

Flexibilité attentionnelle	**100 %**	2 / 2
Communication	**100 %**	2 / 2
Attention aux détails	**50 %**	1 / 2
Compétences sociales	**50 %**	1 / 2
Imagination	**0 %**	0 / 2

Ce que disent vos réponses

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

Merci d'avoir pris le temps de compléter ce questionnaire du Quotient du Spectre Autistique (AQ-10). Se pencher sur son propre fonctionnement, sa façon de percevoir le monde et d'interagir avec les autres demande une réelle ouverture d'esprit et du courage. Quel que soit le résultat obtenu, il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse ici, seulement des informations qui peuvent éclairer votre compréhension de vous-même. Si vous ressentez un mélange d'émotions en lisant ces résultats, curiosité, soulagement, appréhension ou même soulagement de mettre des mots sur des expériences vécues depuis longtemps, sachez que tout cela est parfaitement normal.

Votre score de 30/40 (75%) indique des indicateurs significatifs liés au spectre autistique, avec une répartition assez homogène entre les différentes dimensions explorées : réciprocité sociale, communication, intérêts restreints et particularités sensorielles. Cela signifie simplement que plusieurs traits associés au fonctionnement autistique semblent présents et cohérents dans votre quotidien, sans que cela constitue en aucun cas un diagnostic. Ce test est un outil de dépistage, conçu pour repérer des tendances et orienter vers une réflexion plus approfondie, il ne remplace jamais une évaluation clinique complète réalisée par un professionnel formé.

En attendant une éventuelle consultation, quelques pistes concrètes peuvent vous être utiles dès maintenant. Tenir un petit journal de vos observations quotidiennes, situations sociales, sensations sensorielles, intérêts qui vous absorbent particulièrement, peut vous aider à mieux cerner vos besoins et vos forces. Explorer des ressources fiables sur la neurodiversité peut également vous permettre de vous sentir moins seul et de mieux comprendre votre propre expérience. Enfin, aménager votre environnement quotidien pour réduire les sources de fatigue sensorielle ou sociale, quand cela est possible, peut apporter un vrai mieux-être.

Nous vous encourageons vivement à partager ces résultats avec un psychologue, un psychiatre ou un neuropsychologue spécialisé dans les troubles neurodéveloppementaux. Une évaluation approfondie permettra de poser un cadre clair, adapté à votre situation unique, et d'ouvrir la voie à un accompagnement pertinent si besoin. Quel que soit le chemin, mieux se comprendre est toujours une belle avancée vers plus de sérénité.

Pistes pour la suite

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

Recommandation

Indicateurs significatifs du spectre autistique

Nous recommandons de demander une évaluation formelle auprès d'un psychologue clinicien ou d'un psychiatre spécialisé en autisme. Un diagnostic peut ouvrir des portes à un soutien, des aménagements et des ressources communautaires appropriés.

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

Quotient du Spectre Autistique (AQ-10) · 30 / 40 (75 %) · Indicateurs significatifs du spectre autistique

Test passé le 14 février 2026 · référence 00000002

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

#	Question	Votre réponse	Pts
Attention aux détails · 1 / 2			
1	Je remarque souvent de petits sons que les autres ne remarquent pas. inversé	Plutôt pas d'accord	**0**
2	Je me concentre généralement davantage sur l'ensemble que sur les petits détails.	Plutôt pas d'accord	**1**
Flexibilité attentionnelle · 2 / 2			
3	Je trouve facile de faire plusieurs choses à la fois.	Plutôt pas d'accord	**1**
4	En cas d'interruption, je peux reprendre très rapidement ce que je faisais.	Plutôt pas d'accord	**1**
Communication · 2 / 2			
5	Je trouve facile de lire entre les lignes quand quelqu'un me parle.	Plutôt pas d'accord	**1**
6	Je sais reconnaître quand quelqu'un qui m'écoute commence à s'ennuyer.	Plutôt pas d'accord	**1**
Imagination · 0 / 2			
7	Quand je lis une histoire, j'ai du mal à comprendre les intentions des personnages. inversé	Plutôt pas d'accord	**0**
8	J'aime collecter des informations sur des catégories de choses (ex : types de voitures, oiseaux, trains...). inversé	Plutôt pas d'accord	**0**
Compétences sociales · 1 / 2			
9	Je trouve facile de deviner ce qu'une personne pense ou ressent rien qu'en regardant son visage.	Plutôt pas d'accord	**1**
10	J'ai du mal à comprendre les intentions des gens. inversé	Plutôt pas d'accord	**0**

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