findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

Test de Dépression (CES-D)

Questionnaire d'auto-évaluation

Préparé pour	Date	Questions	Référence
Sophie Martin	**29 avril 2026**	**20**	**A099AC73**

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 / 60

Symptômes dépressifs modérés

50 % du score maximal



Votre score se situe entre 21 et 30, dépassant clairement le seuil de la CES-D pour la dépression. Cela suggère des symptômes dépressifs significatifs durant la semaine écoulée, susceptibles d'affecter votre fonctionnement quotidien, votre énergie, votre sommeil, votre appétit ou votre concentration. Ce niveau de symptômes mérite une attention professionnelle - non parce que "quelque chose ne va pas chez vous", mais parce qu'une aide efficace existe et qu'un soutien précoce améliore considérablement les résultats.

Par dimension

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

Humeur positive	**67 %**	8 / 12
Relations aux autres *	**50 %**	3 / 6
Symptômes physiques	**38 %**	8 / 21
Humeur dépressive	**38 %**	8 / 21

● Les moins marquées ● Les plus marquées

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

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.

Les moins marquées

Humeur dépressive · 38 %

Symptômes physiques · 38 %

Les plus marquées

Humeur positive · 67 %

Merci d'avoir pris le temps de compléter ce dépistage. Faire cette démarche demande du courage, car cela implique de porter un regard honnête sur son propre vécu émotionnel. Sachez que ce que vous ressentez actuellement est partagé par un très grand nombre de personnes, et qu'il n'y a aucune honte à traverser une période difficile sur le plan émotionnel. Ces expériences font partie du parcours humain, et le simple fait de vous informer à ce sujet témoigne déjà d'une belle capacité d'introspection et de soin envers vous-même.

Votre résultat, soit 30 sur 60, situe votre profil dans la zone des symptômes dépressifs modérés selon cet outil de dépistage. En termes simples, cela signifie que vous semblez actuellement vivre un certain nombre de manifestations associées à la tristesse, à la fatigue émotionnelle, ou à une baisse d'intérêt pour certaines activités, à une intensité qui mérite attention sans pour autant représenter une urgence immédiate. Il est essentiel de rappeler que ce score ne constitue en aucun cas un diagnostic clinique : il s'agit d'un outil de sensibilisation qui permet simplement d'ouvrir une réflexion sur votre bien-être psychologique actuel.

Dans cette période, quelques gestes simples peuvent apporter un certain soutien. Essayer de maintenir une routine quotidienne stable, même minimale, peut aider à ancrer les journées et à retrouver un sentiment de contrôle. Le mouvement physique, même une courte marche à l'extérieur, a souvent un effet positif mesurable sur l'humeur. Il peut aussi être précieux de rester connecté avec des personnes de confiance, en partageant ce que vous vivez, plutôt que de porter ce poids seul, car l'isolement tend à amplifier les difficultés émotionnelles.

Nous vous encourageons chaleureusement à discuter de ces résultats avec un professionnel de la santé qualifié, comme un médecin, un psychologue ou un psychiatre. Ces professionnels disposent des outils nécessaires pour évaluer votre situation de façon approfondie et personnalisée, et pour vous proposer un accompagnement adapté si nécessaire. Consulter n'est pas un signe de faiblesse, mais bien une démarche proactive et courageuse vers un mieux-être durable. Sachez que de nombreuses approches efficaces existent aujourd'hui, et qu'un soutien adéquat peut faire une réelle différence dans votre qualité de vie. Vous n'êtes pas seul dans ce parcours.

Pistes pour la suite

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

Recommandation

Symptômes dépressifs modérés

Consulter un professionnel de santé mentale est fortement recommandé. Les traitements fondés sur des preuves incluent la thérapie cognitivo-comportementale (TCC), la thérapie interpersonnelle, l'activation comportementale et - lorsque c'est approprié - la médication. La plupart des personnes répondent bien au traitement. En attendant, priorisez les bases : sommeil régulier, mouvement doux, nutrition, et contact avec au moins une personne bienveillante chaque jour.

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 de Dépression (CES-D) · 30 / 60 (50 %) · Symptômes dépressifs modérés

Les plus marquées : Humeur positive (67 %)

Test passé le 29 avril 2026 · référence A099AC73

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 « Rarement ou jamais (moins d'un jour) » à « La plupart du temps ou tout le temps (5 à 7 jours) ».

#	Question	Votre réponse	Pts
Symptômes physiques · 8 / 21			
1	J'ai été contrarié par des choses qui d'habitude ne me dérangent pas.	Un peu (1 à 2 jours)	**1**
2	Je n'avais pas envie de manger ; j'avais peu d'appétit.	Un peu (1 à 2 jours)	**1**
5	J'avais du mal à me concentrer sur ce que je faisais.	Un peu (1 à 2 jours)	**1**
7	J'avais l'impression que tout ce que je faisais me demandait un effort.	Occasionnellement ou modérément (3 à 4 jours)	**2**
11	Mon sommeil était agité.	Un peu (1 à 2 jours)	**1**
13	Je parlais moins que d'habitude.	Un peu (1 à 2 jours)	**1**
20	Je n'arrivais pas à "me lancer."	Un peu (1 à 2 jours)	**1**
Humeur dépressive · 8 / 21			
3	J'avais l'impression que je ne pouvais pas sortir du cafard même avec l'aide de ma famille ou de mes amis.	Un peu (1 à 2 jours)	**1**
6	Je me sentais déprimé.	Un peu (1 à 2 jours)	**1**
9	Je pensais que ma vie était un échec.	Un peu (1 à 2 jours)	**1**
10	Je me sentais anxieux.	Occasionnellement ou modérément (3 à 4 jours)	**2**
14	Je me sentais seul.	Un peu (1 à 2 jours)	**1**
17	J'avais des crises de larmes.	Un peu (1 à 2 jours)	**1**
18	Je me sentais triste.	Un peu (1 à 2 jours)	**1**
Humeur positive · 8 / 12			
4	J'avais le sentiment d'être aussi bien que les autres. inversé	Un peu (1 à 2 jours)	**2**
8	Je me sentais plein d'espoir face à l'avenir. inversé	Un peu (1 à 2 jours)	**2**
12	J'étais heureux. inversé	Un peu (1 à 2 jours)	**2**
16	J'appréciais la vie. inversé	Un peu (1 à 2 jours)	**2**
Relations aux autres · 3 / 6			

#	Question	Votre réponse	Pts
15	Les gens étaient hostiles.	Un peu (1 à 2 jours)	**1**
19	J'avais l'impression que les gens ne m'aimaient pas.	Occasionnellement ou modérément (3 à 4 jours)	**2**

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