findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

Dissociation (DES-II)

Questionnaire d'auto-évaluation

Préparé pour	Date	Questions	Référence
Sophie Martin	**21 avril 2026**	**28**	**C24F5781**

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

56 / 112

Expériences dissociatives importantes

50 % du score maximal



Votre score est de 30 ou plus, soit le seuil de recherche couramment utilisé suggérant une dissociation potentiellement cliniquement significative. Ce niveau est associé dans les études aux troubles dissociatifs, au TSPT complexe ou à des antécédents de traumatisme sévère - mais un simple questionnaire ne peut diagnostiquer aucun d'entre eux. De nombreuses personnes avec des scores élevés ont des conditions sous-jacentes traitables.

Par dimension

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

Deperson	**44 %**	14 / 32
Absorption	**43 %**	12 / 28
Amnesia	**42 %**	22 / 52

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 cette échelle d'auto-évaluation, un geste qui demande une réelle honnêteté envers soi-même. Votre score de 56/112 (50,0 %) sur cette échelle des expériences dissociatives suggère que vous vivez actuellement des expériences dissociatives que l'on pourrait qualifier d'importantes en fréquence ou en intensité. Il est essentiel de rappeler que ce résultat ne constitue en aucun cas un diagnostic, mais simplement un indicateur qui reflète votre vécu à un moment donné. Beaucoup de personnes traversent des périodes où elles se sentent déconnectées d'elles-mêmes, de leur environnement ou de leurs souvenirs, souvent en réponse à du stress, de la fatigue ou des événements marquants de leur histoire personnelle.

En termes simples, la dissociation désigne cette sensation de "flotter" à côté de soi-même, d'avoir des trous de mémoire, de se sentir comme dans un rêve, ou de ne pas reconnaître certains souvenirs ou émotions comme siens. Ce n'est pas un signe de faiblesse ni quelque chose d'anormal en soi : c'est souvent une stratégie que l'esprit développe, parfois depuis longtemps, pour se protéger face à des situations difficiles ou envahissantes. Un score élevé comme le vôtre invite simplement à porter une attention bienveillante à ce que vous traversez, sans jugement ni inquiétude excessive.

Sur le plan pratique, il peut être utile de commencer à noter dans un carnet les moments où vous ressentez ces sensations de déconnexion, en observant ce qui les précède ou les accompagne. Des techniques d'ancrage corporel, comme sentir vos pieds au sol, respirer profondément ou nommer cinq objets autour de vous, peuvent aider à revenir doucement dans le moment présent lorsque ces expériences surviennent. Prendre soin de votre sommeil et de votre équilibre émotionnel au quotidien constitue également une base précieuse.

Ce résultat mérite d'être partagé avec un professionnel de santé mentale qualifié, comme un psychologue ou un psychiatre, qui pourra vous accompagner avec précision et douceur pour mieux comprendre votre expérience. Consulter n'est pas un signe d'échec, mais une démarche courageuse vers un mieux-être durable. Vous n'êtes pas seul·e dans ce cheminement, et un soutien adapté peut véritablement faire une différence positive dans votre vie.

Pistes pour la suite

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

Recommandation

Expériences dissociatives importantes

Il est fortement recommandé de consulter un professionnel de santé mentale formé au trauma - idéalement familier avec les troubles dissociatifs. Des thérapies spécialisées comme la TCC centrée sur le trauma, l'EMDR et les traitements par phases pour la dissociation peuvent être très efficaces. Vous n'êtes pas seul(e), et cela se soigne.

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

Dissociation (DES-II) · 56 / 112 (50 %) · Expériences dissociatives importantes

Test passé le 21 avril 2026 · référence C24F5781

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 « Jamais » à « Presque toujours ».

#	Question	Votre réponse	Pts
Amnesia · 22 / 52			
1	Certaines personnes ont l'expérience de conduire ou d'être passager dans un véhicule et de réaliser soudainement qu'elles ne se souviennent pas de ce qui s'est passé pendant tout ou partie du trajet.	Parfois	**2**
2	Certaines personnes écoutent parfois quelqu'un parler et réalisent soudainement qu'elles n'ont pas entendu tout ou partie de ce qui a été dit.	Rarement	**1**
3	Certaines personnes se retrouvent dans un endroit sans avoir la moindre idée de comment elles y sont arrivées.	Rarement	**1**
4	Certaines personnes se retrouvent habillées avec des vêtements qu'elles ne se souviennent pas avoir mis.	Parfois	**2**
5	Certaines personnes trouvent de nouveaux objets parmi leurs affaires sans se souvenir de les avoir achetés.	Rarement	**1**
6	Certaines personnes sont parfois abordées par des inconnus qui les appellent par un autre nom ou insistent sur le fait de les avoir déjà rencontrées.	Parfois	**2**
8	Certaines personnes se font dire qu'elles ne reconnaissent parfois pas leurs amis ou les membres de leur famille.	Parfois	**2**
9	Certaines personnes n'ont aucun souvenir d'événements importants de leur vie (par exemple, un mariage ou une remise de diplôme).	Rarement	**1**
10	Certaines personnes sont accusées de mentir alors qu'elles ne pensent pas avoir menti.	Parfois	**2**
15	Certaines personnes ne sont pas sûres si des choses dont elles se souviennent se sont réellement produites ou si elles les ont simplement rêvées.	Parfois	**2**
24	Certaines personnes ne se souviennent parfois pas si elles ont vraiment fait quelque chose ou si elles y ont juste pensé.	Parfois	**2**
25	Certaines personnes trouvent des preuves qu'elles ont fait des choses dont elles ne se souviennent pas.	Parfois	**2**
26	Certaines personnes trouvent parfois des écrits, dessins ou notes parmi leurs affaires qu'elles ont forcément faits mais dont elles ne se souviennent pas.	Parfois	**2**
Deperson · 14 / 32			

#	Question	Votre réponse	Pts
7	Certaines personnes ont la sensation d'être à côté d'elles-mêmes ou de se regarder faire quelque chose, comme si elles observaient une autre personne.	Parfois	**2**
11	Certaines personnes ont l'expérience de se regarder dans un miroir et de ne pas se reconnaître.	Parfois	**2**
12	Certaines personnes ont le sentiment que les autres, les objets et le monde qui les entoure ne sont pas réels.	Parfois	**2**
13	Certaines personnes ont le sentiment que leur corps ne semble pas leur appartenir.	Parfois	**2**
16	Certaines personnes se trouvent dans un endroit familier mais le perçoivent comme étrange et peu familier.	Parfois	**2**
22	Certaines personnes agissent si différemment d'une situation à l'autre qu'elles ont l'impression d'être presque deux personnes différentes.	Rarement	**1**
27	Certaines personnes entendent parfois des voix dans leur tête qui leur disent de faire des choses ou commentent ce qu'elles font.	Rarement	**1**
28	Certaines personnes ont parfois l'impression de regarder le monde à travers un brouillard, de sorte que les gens et les objets paraissent lointains ou flous.	Parfois	**2**
Absorption · 12 / 28			
14	Certaines personnes se souviennent d'un événement passé si intensément qu'elles ont l'impression de le revivre.	Parfois	**2**
17	Certaines personnes, en regardant la télévision ou un film, sont tellement absorbées par l'histoire qu'elles ne remarquent pas ce qui se passe autour d'elles.	Parfois	**2**
18	Certaines personnes s'immergent tellement dans un fantasme ou une rêverie qu'elles ont l'impression qu'il se passe vraiment.	Rarement	**1**
19	Certaines personnes sont parfois capables d'ignorer la douleur.	Parfois	**2**
20	Certaines personnes restent assises à regarder dans le vide, ne pensant à rien, sans se rendre compte du temps qui passe.	Parfois	**2**
21	Certaines personnes, quand elles sont seules, se parlent parfois à voix haute.	Parfois	**2**
23	Certaines personnes peuvent, dans certaines situations, faire des choses avec une facilité et une spontanéité surprenantes qui seraient habituellement difficiles pour elles (par exemple, sport, travail, situations sociales).	Rarement	**1**