findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

Échelle de détresse psychologique de Kessler (K10)

Questionnaire d'auto-évaluation

Test	Date	Questions	Référence
Détresse psychologique (K10)	**23 novembre 2026**	**10**	**000000B1**

Sommaire

1 Votre résultat p. 2

2 Ce que disent vos réponses p. 3

3 Pistes pour la suite p. 6

4 Préparer votre rendez-vous p. 8

5 Vos réponses p. 9

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

Votre résultat

20 / 50

Détresse psychologique modérée (16 à 21)

40 % du score maximal



Votre score se situe entre 16 et 21, la deuxième des quatre plages. Au cours des 30 derniers jours, vous indiquez des ressentis comme la nervosité, l'agitation, la déprime ou la fatigue de temps en temps. Ces plages sont celles qu'utilise le Bureau australien de la statistique (ABS), tirées des travaux d'Andrews et Slade (2001) sur une enquête nationale australienne, et d'autres travaux australiens. Un score dans cette plage n'a rien d'inhabituel : dans une enquête en ligne auprès de 7 087 adultes de sept pays européens, le score moyen correspondait à 18,5 sur cette échelle (Lehmann et al., 2023). C'est un repère, pas un diagnostic.

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.

Un score de 20 qui mérite attention

Vous avez obtenu un total de 20 sur 50 à l'échelle de détresse psychologique de Kessler, ce qui correspond à la zone de détresse psychologique modérée, comprise entre 16 et 21. Prendre le temps de répondre à ce questionnaire, c'est déjà prêter attention à ce que vous vivez. Traverser une période où l'on se sent moins bien est une expérience très répandue, et ce résultat n'a rien d'un jugement sur vous.

Cette auto-évaluation mesure une détresse dite « non spécifique » : des sentiments de nature anxieuse ou dépressive ressentis au cours des 30 derniers jours. Elle donne une photographie de cette période, sans identifier de trouble ni de cause. Elle ne constitue pas un diagnostic et ne remplace pas l'avis d'un professionnel qualifié.

Où se situe votre score

Le K10 ne comporte pas de sous-catégories : il produit un score global unique, que la barre de votre rapport représente. Chacune des dix questions est notée de 1 (« jamais ») à 5 (« tout le temps »), ce qui donne un total entre 10 et 50. Plus le total est élevé, plus les sentiments de détresse ont été fréquents ce mois-ci.

Les repères de lecture utilisés sont les suivants : 10 à 15 pour une détresse faible, 16 à 21 pour une détresse modérée, 22 à 29 pour une détresse élevée et 30 à 50 pour une détresse très élevée. Ce sont des guides de lecture, pas des seuils diagnostiques. Avec 20, vous vous situez dans la partie haute de la zone modérée, un peu au-dessus de la moyenne de 18,5 relevée chez 7 087 adultes de sept pays européens. Votre score n'a donc rien d'exceptionnel, mais il signale que ce dernier mois a probablement pesé davantage qu'un mois ordinaire.

Les thèmes explorés par ces dix questions

Le questionnaire aborde plusieurs facettes du vécu. Certaines questions portent sur l'énergie : une fatigue sans raison apparente, ou l'impression que tout demande un effort. D'autres concernent la tension intérieure : la nervosité, parfois au point que rien ne parvient à l'apaiser, et l'agitation, jusqu'à avoir du mal à rester en place. Un troisième groupe touche l'humeur : la tristesse, le découragement, le sentiment que rien ne peut remonter le moral, et enfin le regard porté sur soi, à travers le sentiment de ne rien valoir.

Seul votre total est connu ici, pas vos réponses une à une. Il est donc impossible de dire quels thèmes ont le plus compté pour vous. Un score de 20 indique simplement qu'au moins une partie de ces

ressentis a été présente de façon régulière au cours du mois écoulé. Vous seul pouvez reconnaître ceux qui vous parlent le plus.

Ce que cela peut donner au quotidien

Au travail ou dans les études, un résultat de ce niveau peut correspondre à des journées où la concentration demande plus d'efforts qu'avant, où les tâches habituelles paraissent plus lourdes, ou à une nervosité qui rend les échéances plus difficiles à aborder. La fatigue peut aussi s'installer en fin de journée, même sans charge particulière.

À la maison, il peut arriver que le repos ne soit pas aussi réparateur qu'espéré, ou que les activités qui faisaient plaisir attirent moins. Dans les relations, une certaine irritabilité ou une envie de se replier peuvent apparaître, tout comme le besoin d'être davantage entouré.

Ce score dit aussi quelque chose de positif : vous avez su mettre des mots sur votre état, et une détresse modérée laisse généralement une réelle marge pour agir, chercher du soutien et retrouver progressivement de l'élan.

Ce qu'un questionnaire ne voit pas

Une auto-évaluation en ligne repose uniquement sur vos réponses, à un moment donné et sur une fenêtre de 30 jours. Elle ne tient pas compte de votre histoire, de votre contexte ni de l'évolution de votre ressenti dans le temps. Le même questionnaire, rempli dans quelques semaines, pourrait donner un résultat différent.

Plusieurs facteurs peuvent faire monter un score de ce type : une période difficile comme un deuil, une séparation, une surcharge de travail ou des soucis financiers, un manque de sommeil prolongé, ou encore un problème de santé physique, dont la fatigue et l'inconfort se reflètent dans certaines questions. À l'inverse, un soutien solide, du repos et la résolution d'une difficulté peuvent le faire baisser.

Un professionnel de santé regarderait ce que le questionnaire ne mesure pas : depuis quand ces ressentis sont présents, leur retentissement concret sur votre vie, votre état de santé général et les événements récents qui ont pu jouer un rôle.

Avancer pas à pas

Quelques gestes simples peuvent vous aider à mieux comprendre et alléger cette période. Vous pouvez d'abord noter chaque soir, en une ou deux lignes, votre niveau d'énergie et d'humeur : au bout de deux semaines, ces notes vous aideront à repérer ce qui pèse et ce qui soulage. Vous pouvez aussi préserver des repères stables, comme des horaires de sommeil réguliers et un moment de mouvement en plein air chaque jour. Enfin, partager ce que vous traversez avec une personne de confiance peut rendre les choses moins lourdes à porter.

Il serait utile d'en parler avec votre médecin traitant ou avec un psychologue, surtout si ces ressentis durent ou s'accentuent. Ce n'est pas une démarche réservée aux situations extrêmes : c'est une façon de faire le point avec quelqu'un de qualifié. Et si, à un moment, vous vous sentez en danger, appelez sans attendre le numéro d'urgence local ou une ligne d'écoute. Rien ne permet de prédire comment les choses évolueront, mais demander de l'aide ouvre souvent des pistes que l'on ne voyait pas.

Pistes pour la suite

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

Humeur

Tenir un court journal du soir

Chaque soir, notez sur une échelle de 1 à 5 votre humeur et votre énergie, puis une chose qui a pesé et une chose qui a fait du bien. Relisez vos notes en fin de semaine pour repérer les tendances.

5 min, chaque soir

Fatigue

Stabiliser vos horaires de sommeil

Couchez-vous et levez-vous à heures fixes, y compris le week-end, et éloignez les écrans trente minutes avant le coucher. Remplacez-les par une activité calme comme la lecture.

Tous les jours, pendant 3 semaines

Nervosité

Respirer lentement pour apaiser

Inspirez par le nez en comptant jusqu'à quatre, puis expirez par la bouche en comptant jusqu'à six. Répétez ce cycle dès que vous sentez la tension monter.

3 min, 3 fois par jour

Agitation

Bouger chaque jour dehors

Faites une marche à un rythme confortable, de préférence à la lumière du jour. Laissez le téléphone dans la poche et portez attention à ce qui vous entoure.

20 min, chaque jour

Sentiment d'effort

Découper les tâches en petites étapes

Choisissez une tâche qui vous paraît lourde et divisez-la en étapes de dix minutes maximum. Accomplissez-en une seule, puis accordez-vous une courte pause.

10 min, 1 à 2 fois par jour

Soutien

Garder le lien avec un proche

Prévoyez un appel ou une rencontre avec une personne de confiance et dites-lui simplement comment se passe votre mois. Vous pouvez aussi lui proposer une activité partagée.

30 min, 2 fois par semaine

Pour en parler à un professionnel

Médecin généraliste, psychologue, psychiatre : 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 ou un bilan complet, consultez un professionnel qualifié : médecin généraliste, psychologue, psychiatre.

Préparer votre rendez-vous

Médecin généraliste, psychologue, psychiatre : apportez cette page. Remplissez-la quelques jours avant, quand les exemples vous reviennent.

Mes chiffres clés

Échelle de détresse psychologique de Kessler (K10) · 20 / 50 (40 %) · Détresse psychologique modérée (16 à 21)

Test passé le 23 novembre 2026 · référence 000000B1

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 « Tout le temps ».

#	Question	Votre réponse	Pts
1	…épuisé(e) sans véritable raison?	Rarement	**2**
2	…nerveux(se)?	Parfois	**3**
3	…si nerveux(se) que rien ne pouvait vous calmer?	Rarement	**2**
4	…désespéré(e)?	Jamais	**1**
5	…agité(e) ou ne tenant pas en place?	Rarement	**2**
6	…si agité(e) que vous ne pouviez pas rester immobile?	Parfois	**3**
7	…triste ou déprimé(e)?	Rarement	**2**
8	…si déprimé(e) que plus rien ne pouvait vous faire sourire?	Rarement	**2**
9	…que tout était un effort?	Jamais	**1**
10	…bon(ne) à rien?	Rarement	**2**

K10 : Kessler R.C. et al. (2003). Screening for serious mental illness in the general population. Archives of General Psychiatry, 60(2), 184–189. Copyright © Ronald C. Kessler, PhD. Tous droits réservés. Version française adaptée de Statistique Canada, ESCC 2014, module Détresse (accords au féminin entre parenthèses). Ceci ne constitue pas une approbation de ce produit par Statistique Canada.