findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

Test de Bipolarité (MDQ)

Questionnaire d'auto-évaluation

Préparé pour	Date	Questions	Référence
Sophie Martin	**22 avril 2026**	**13**	**0248889E**

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

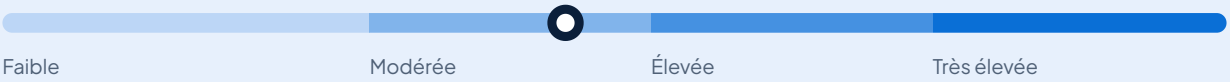
Ce rapport est un outil d'auto-évaluation. Il ne constitue pas un diagnostic médical ou psychologique.

Votre résultat

6 / 13

Quelques indicateurs – Sous le seuil

46 % du score maximal



Vous avez rapporté 4 à 6 symptômes parmi les items du MDQ. C'est en dessous du seuil du MDQ de 7 items positifs, mais cela indique certaines caractéristiques qui chevauchent les profils du spectre bipolaire. Ces symptômes peuvent être liés à un trouble bipolaire, ou refléter d'autres conditions comme le TDAH, l'anxiété, des réactions traumatiques, les effets de substances, ou des variations normales d'énergie et d'humeur.

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 ce questionnaire de dépistage, une démarche qui demande une réelle sincérité envers soi-même et qui témoigne d'une volonté sincère de mieux comprendre votre fonctionnement émotionnel. Faire le point sur ses expériences intérieures n'est jamais anodin, et le simple fait de vous engager dans cette réflexion mérite d'être reconnu. Quel que soit le résultat obtenu, il ne définit pas qui vous êtes : il s'agit simplement d'une photographie à un instant donné, qui peut évoluer avec le temps et selon les circonstances de vie.

Votre score de 6 sur 13, soit 50%, place votre résultat dans la catégorie « Quelques Indicateurs - Sous le Seuil ». Concrètement, cela signifie que vous avez identifié certains vécus ou expériences qui peuvent parfois se manifester, sans que l'ensemble du tableau atteigne le seuil habituellement utilisé dans ces outils de repérage. Ce n'est ni un verdict, ni une étiquette : il s'agit d'un indicateur parmi d'autres, qui peut refléter des variations naturelles de l'humeur, des périodes de stress, ou simplement une sensibilité particulière à certains états intérieurs. Ce type d'outil de dépistage ne permet en aucun cas d'établir un diagnostic clinique.

Dans cet esprit, il peut être utile d'observer avec douceur et curiosité les moments où votre énergie, votre sommeil ou votre humeur semblent varier de façon notable, en notant par exemple dans un journal simple les périodes où vous vous sentez particulièrement énergique, productif ou au contraire plus bas. Prendre soin des bases de votre équilibre — un sommeil régulier, une activité physique adaptée, des liens sociaux nourrissants — constitue également un socle précieux, quel que soit le résultat du dépistage. Enfin, parler ouvertement de ce que vous ressentez avec une personne de confiance peut alléger le poids de l'incertitude et ouvrir la porte à un soutien bienveillant.

Si certaines de ces expériences vous préoccupent ou affectent votre quotidien, consulter un professionnel de santé qualifié — médecin, psychiatre ou psychologue — reste la meilleure étape à envisager. Cette démarche n'a rien d'alarmant : elle permet simplement d'obtenir un éclairage professionnel, personnalisé et rassurant, avec des pistes concrètes adaptées à votre situation. Vous méritez d'avancer avec clarté et soutien, et chaque pas vers la compréhension de soi est déjà un pas vers un mieux-être durable.

Pistes pour la suite

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

Recommandation

Quelques indicateurs – Sous le seuil

Envisagez de discuter de ces expériences avec un médecin généraliste ou un professionnel de santé mentale, surtout si elles ont causé de la détresse, affecté vos relations, votre travail ou vos finances, ou surviennent par épisodes distincts plutôt qu'en continu. Tenir un journal de votre humeur, de votre sommeil et de votre énergie pendant plusieurs semaines peut fournir des informations utiles pour toute consultation.

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 Bipolarité (MDQ) · 6 / 13 (46 %) · Quelques indicateurs - Sous le seuil

Test passé le 22 avril 2026 · référence 0248889E

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 « Oui » à « Non ».

#	Question	Votre réponse	Pts
1	Avez-vous déjà eu une période où vous vous sentiez si bien ou si excité que les autres pensaient que vous n'étiez pas vous-même, ou où vous étiez si exalté que vous avez eu des problèmes ?	Oui	**1**
2	Avez-vous déjà eu une période où vous étiez si irritable que vous criiez après les gens ou démarriez des disputes ou bagarres ?	Oui	**1**
3	Avez-vous déjà eu une période où vous vous sentiez beaucoup plus sûr de vous que d'habitude ?	Oui	**1**
4	Avez-vous déjà eu une période où vous dormiez beaucoup moins que d'habitude sans vraiment en ressentir le manque ?	Oui	**1**
5	Avez-vous déjà eu une période où vous parliez beaucoup plus ou plus vite que d'habitude ?	Oui	**1**
6	Avez-vous déjà eu une période où des pensées défilaient dans votre tête ou où vous ne pouviez pas ralentir votre esprit ?	Oui	**1**
7	Avez-vous déjà eu une période où vous étiez si facilement distrait que vous aviez du mal à vous concentrer ou à rester concentré ?	Non	**0**
8	Avez-vous déjà eu une période où vous aviez beaucoup plus d'énergie que d'habitude ?	Oui	**1**
9	Avez-vous déjà eu une période où vous étiez beaucoup plus actif ou faisiez beaucoup plus de choses que d'habitude ?	Oui	**1**
10	Avez-vous déjà eu une période où vous étiez beaucoup plus sociable ou extraverti que d'habitude - par exemple, appeler des amis au milieu de la nuit ?	Non	**0**
11	Avez-vous déjà eu une période où vous étiez beaucoup plus intéressé par le sexe que d'habitude ?	Oui	**1**
12	Avez-vous déjà eu une période où vous avez fait des choses inhabituelles pour vous, ou que d'autres auraient pu juger excessives, imprudentes ou risquées ?	Oui	**1**
13	Avez-vous déjà eu une période où vos dépenses vous ont causé des problèmes, à vous ou à votre famille ?	Oui	**1**