findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

Échelle de vagabondage mental excessif (Mind Excessively Wandering Scale, MEWS)

Auto-évaluation neurodéveloppementale

Test	Date	Questions	Référence
Vagabondage mental (MEWS)	**23 novembre 2026**	**15**	**000000B2**

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

22 / 45

Vagabondage mental excessif : au niveau du seuil publié ou au-dessus

49 % du score maximal



Votre score est de 15 ou plus, le seuil proposé par les auteurs de la MEWS. Dans leurs études de validation (Mowlem et al., 2019), environ 9 adultes avec un TDAH sur 10 l'atteignaient, contre environ 1 adulte sans TDAH sur 10. Ces chiffres viennent de petits échantillons : 157 adultes à Londres, comparés uniquement à des groupes témoins, et non à des personnes ayant d'autres troubles. Le vagabondage mental est aussi élevé dans l'anxiété et la dépression, où il peut prendre la forme d'inquiétudes ou de ruminations, et les auteurs ne recommandent pas encore d'utiliser l'échelle en routine pour repérer un TDAH. Votre résultat décrit un flot de pensées agité et difficile à arrêter ; ce n'est pas un diagnostic de TDAH.

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 esprit souvent en mouvement

Vous avez obtenu 22 points sur 45 à cette auto-évaluation, ce qui situe votre résultat au niveau du seuil publié ou au-dessus. Prendre le temps de décrire sa propre vie intérieure n'a rien d'anodin. Avoir des pensées qui s'emballent est une expérience humaine très répandue. Ce qui compte ici, c'est la fréquence de ces moments et la place qu'ils prennent dans votre vie.

Ce questionnaire explore le vagabondage mental spontané et excessif : des pensées qui changent sans cesse de sujet, se superposent et se laissent difficilement mettre en pause. Il porte sur ce qui se passe à l'intérieur de vous, pas sur votre comportement visible. Il ne peut en revanche ni poser un diagnostic, ni dire d'où vient ce fonctionnement.

Ce que dit ce score unique

L'échelle MEWS comprend 15 questions, notées de 0 (« pas du tout ou rarement ») à 3 (« presque tout le temps ou constamment »). Elle a été construite à partir de récits d'adultes suivis pour un TDAH. Ses auteurs ont retenu un seuil de 15 points. Ce seuil offrait le meilleur équilibre dans deux petits échantillons londoniens, où il distinguait les participants avec et sans TDAH avec une sensibilité et une spécificité de 0,88 puis de 0,90.

Avec 22 points, vous dépassez ce repère de 7 points. Cela signifie que le vagabondage mental que vous décrivez est fréquent au regard de ce seuil. Ce n'est pas une probabilité d'avoir un trouble.

Trois questions portent plutôt sur les façons de faire face à ces pensées : l'endormissement, le recours à la musique pour se distraire, et la consommation d'alcool ou d'autres substances. Les auteurs ont ensuite conseillé une version à 12 questions, sans ces trois-là.

Des pensées qui se superposent

Vos réponses dessinent un tableau cohérent. Vous indiquez que vos pensées sont « en mouvement » tout le temps et que vous ressentez une activité mentale incessante, et ce la plupart du temps. À cela s'ajoute le fait d'avoir deux pensées différentes ou plus en même temps, là encore la plupart du temps. Il ne s'agit donc pas seulement d'un flot rapide, mais de plusieurs fils qui se déroulent en parallèle.

Vous dites aussi papillonner d'une pensée à l'autre la plupart du temps, et trouver que vos pensées vous distraient de ce que vous faites tout aussi souvent. Le lien se comprend : quand l'esprit passe d'un sujet à l'autre, la tâche du moment perd facilement sa place. Enfin, vous signalez avoir la plupart du temps du

mal à contrôler vos pensées. Ce sentiment pèse souvent davantage que la quantité de pensées elle-même.

Les sept réponses les plus élevées portent toutes la même mention, « la plupart du temps ». Elles décrivent une expérience régulière et non une impression passagère. Elles témoignent aussi d'une observation attentive de votre propre fonctionnement, ce qui sera précieux pour en parler avec un professionnel.

Au travail, à la maison, avec les autres

Au travail ou pendant les études, ce fonctionnement peut se traduire par la nécessité de relire plusieurs fois un même paragraphe. Il peut aussi prendre la forme d'une réunion où l'attention s'échappe vers d'autres sujets, ou d'une tâche simple qui demande un effort disproportionné. L'énergie dépensée à ramener sans cesse son attention peut laisser une impression de fatigue en fin de journée.

À la maison, les moments calmes peuvent paradoxalement être les plus agités intérieurement : le soir, au lit ou pendant une activité peu prenante. Dans les relations, il peut arriver de perdre le fil d'une conversation ou de paraître absent aux yeux des proches, alors que l'esprit est en réalité très occupé.

Un esprit qui relie spontanément de nombreuses idées peut aussi devenir une ressource. Il peut favoriser des associations inattendues, une imagination riche ou des idées nouvelles, surtout lorsque le contexte laisse de la place à l'exploration.

Ce qu'un questionnaire ne voit pas

Une auto-évaluation en ligne reflète votre ressenti au moment où vous répondez. Les seuils de la MEWS reposent sur de petits échantillons et ont été comparés uniquement à des groupes témoins. Ses auteurs ne recommandent pas encore de l'utiliser en routine pour repérer un TDAH.

Un vagabondage mental élevé n'est pas propre au TDAH. On le retrouve aussi dans l'anxiété, dans la dépression sous forme de ruminations et dans le trouble de la personnalité borderline. Une période de stress, un manque de sommeil ou une grande fatigue peuvent également faire monter un score de ce type. À l'inverse, une phase plus apaisée peut le faire baisser.

Un professionnel s'intéresserait à l'ancienneté de ces pensées, par exemple à leur présence depuis l'enfance, et à leur contenu : inquiétudes répétées ou simple passage d'un sujet à l'autre. Il regarderait aussi leur impact concret sur votre vie et la présence d'autres difficultés.

Avancer pas à pas

Quelques gestes simples peuvent alléger le quotidien. Noter sur papier les pensées qui surgissent permet de les « déposer » sans craindre de les oublier. Travailler par courtes plages consacrées à une seule tâche aide à ramener l'attention avec moins d'effort. Un rituel du soir, sans écran et avec un moment d'écriture, peut faciliter le ralentissement avant le sommeil.

Pour aller plus loin, vous pouvez compléter le questionnaire sur le TDAH de l'adulte proposé sur ce site. Vous pouvez surtout consulter un psychiatre ou un psychologue formé au TDAH de l'adulte. Apporter ce résultat et vos observations pourra nourrir l'échange. Ce que vous vivez mérite d'être compris, et des pistes d'accompagnement existent.

Pistes pour la suite

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

Contrôle des pensées

Vider son esprit sur papier

Gardez un carnet à portée de main et notez en quelques mots chaque pensée qui vous détourne de votre tâche. Relisez la liste en fin de journée pour décider de ce qui mérite votre attention.

5 min, 2 fois par jour

Pensées simultanées

Une seule tâche à la fois

Choisissez une tâche, fermez les autres fenêtres et réglez un minuteur. Quand une autre pensée arrive, notez-la sans la suivre, puis revenez à votre tâche.

25 min, 3 fois par jour

Concentration

Ramener l'attention par l'ancrage

Lorsque vous vous surprenez à décrocher, nommez intérieurement trois choses que vous voyez ou entendez, puis reprenez là où vous vous étiez arrêté dans votre texte ou votre tâche.

1 min, à chaque décrochage

Ralentir les pensées

Respiration lente et comptée

Inspirez sur quatre temps, expirez sur six, en comptant mentalement pour occuper l'esprit. Répétez dix cycles en revenant au compte chaque fois qu'une pensée vous emporte.

3 min, 2 fois par jour

Repos du soir

Un rituel pour apaiser le soir

Une heure avant le coucher, éteignez les écrans et écrivez ce qui vous occupe l'esprit, avec une tâche prioritaire pour le lendemain. Terminez par une activité calme et répétitive.

15 min, chaque soir

Préparer la consultation

Tenir un journal d'observation

Pendant deux semaines, notez les moments où vos pensées vous gênent le plus, leur contexte et leur effet sur vos activités. Apportez ce journal à votre rendez-vous avec un professionnel.

5 min, chaque jour pendant 2 semaines

Pour en parler à un professionnel

Psychiatre ou psychologue formé au TDAH de l'adulte : 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 : psychiatre ou psychologue formé au TDAH de l'adulte.

Préparer votre rendez-vous

Psychiatre ou psychologue formé au TDAH de l'adulte : apportez cette page. Remplissez-la quelques jours avant, quand les exemples vous reviennent.

Mes chiffres clés

Échelle de vagabondage mental excessif (Mind Excessively Wandering Scale, MEWS) · 22 / 45 (49 %) · Vagabondage mental excessif : au niveau du seuil publié ou au-dessus

Test passé le 23 novembre 2026 · référence 000000B2

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 « Pas du tout ou rarement » à « Presque tout le temps ou constamment ».

#	Question	Votre réponse	Pts
1	J'ai du mal à contrôler mes pensées	La plupart du temps	**2**
2	Il m'est difficile d'éteindre mes pensées	Une partie du temps	**1**
3	J'ai deux pensées différentes ou plus qui se déroulent en même temps	La plupart du temps	**2**
4	Mes pensées sont désorganisées et « partent dans tous les sens »	Une partie du temps	**1**
5	Mes pensées sont « en mouvement » tout le temps	La plupart du temps	**2**
6	Comme mon esprit est « en mouvement » au moment du coucher, j'ai du mal à m'endormir	Une partie du temps	**1**
7	Je ressens une activité mentale incessante	La plupart du temps	**2**
8	Il m'est difficile de penser à une chose sans qu'une autre pensée entre dans mon esprit	Une partie du temps	**1**
9	Je trouve que mes pensées me distraient et m'empêchent de me concentrer sur ce que je fais	La plupart du temps	**2**
10	J'essaie de me distraire de mes pensées en faisant autre chose ou en écoutant de la musique	Une partie du temps	**1**
11	J'ai du mal à ralentir mes pensées et à me concentrer sur une chose à la fois	La plupart du temps	**2**
12	Il m'est difficile de penser clairement, comme si mon esprit était dans le brouillard	Une partie du temps	**1**
13	Je me surprends à papillonner d'une pensée à l'autre, dans un sens puis dans l'autre	La plupart du temps	**2**
14	Je consomme de l'alcool ou d'autres drogues pour ralentir mes pensées et faire cesser le « bavardage mental » permanent	Une partie du temps	**1**
15	Je ne parviens à concentrer mes pensées sur une chose à la fois qu'au prix d'un effort considérable	Une partie du temps	**1**

MEWS : Mowlem F. D., Skirrow C., Reid P., Maltezos S., Nijjar S. K., Merwood A., Barker E., Cooper R., Kuntsi J., Asherson P. (2019), J Atten Disord 23(6):624–634, doi: 10.1177/1087054716651927. © The Author(s) 2016, licence CC BY 3.0 : https://creativecommons.org/licenses/by/3.0/. Traduction : FindYourNeurotype (questions et réponses traduites de l'anglais, non validées).