findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

Test Trauma & PTSD (PCL-5)

Questionnaire d'auto-évaluation

Préparé pour	Date	Questions	Référence
Fatima Al-Hassan	**21 mars 2026**	**20**	**00000024**

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

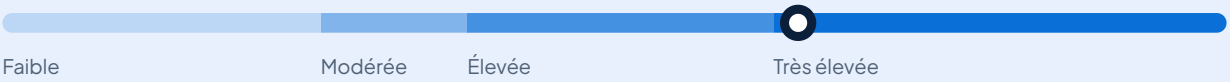
Ce rapport est un outil d'auto-évaluation. Il ne constitue pas un diagnostic médical ou psychologique.

Votre résultat

52 / 80

TSPT sévère – Cherchez de l'aide

65 % du score maximal



Symptômes de stress post-traumatique sévères causant une détresse et une incapacité significatives.

Par dimension

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

Pensées et humeur négatives	**46 %**	13 / 28
Hypervigilance et réactivité	**46 %**	11 / 24
Reviviscences	**35 %**	7 / 20
Évitement	**50 %**	4 / 8

Les moins marquées Les plus marquées

Ce que disent vos réponses

Rédigé par Claude (Anthropic) à partir de vos réponses.

Les moins marquées

Reviviscences · 35 %

Les plus marquées

Pensées et humeur négatives · 46 %

Hypervigilance et réactivité · 46 %

Merci d'avoir pris le temps de compléter cet outil de dépistage, une démarche qui demande du courage, surtout lorsqu'elle touche à des expériences difficiles que vous avez traversées. Les résultats que vous obtenez aujourd'hui reflètent un vécu réel, et il est important de savoir que ressentir ce que vous ressentez actuellement est une réponse humaine et compréhensible face à des événements marquants. Vous n'êtes pas seul(e) dans cette expérience, et le simple fait de chercher à mieux comprendre ce que vous vivez témoigne déjà d'une force intérieure précieuse.

Votre score de 52/80, soit 65%, indique un niveau élevé de symptômes associés au stress post-traumatique selon cet outil de dépistage. Concrètement, cela signifie que plusieurs dimensions de votre quotidien semblent affectées : des pensées ou souvenirs intrusifs (14/20), des comportements d'évitement (12/20), des changements dans votre façon de penser ou de ressentir les choses (15/28), ainsi qu'un état d'hypervigilance ou de réactivité accrue (11/20). Ces quatre dimensions, lorsqu'elles sont présentes ensemble et de façon intense, peuvent rendre le quotidien particulièrement éprouvant, tant sur le plan émotionnel que physique.

Il existe des gestes concrets qui peuvent apporter un certain soulagement dès maintenant. Prendre soin de votre corps par des routines de sommeil régulières et des moments d'ancrage sensoriel (respiration, contact avec la nature, mouvement doux) peut aider à apaiser le système nerveux. S'entourer de personnes de confiance, même pour de courts moments de partage ou simplement de présence silencieuse, peut aussi diminuer le sentiment d'isolement. Enfin, tenir un journal des moments où vous vous sentez plus calme ou en sécurité peut vous aider à identifier vos propres ressources et à les mobiliser davantage.

Il est essentiel de rappeler que cet outil est un instrument de dépistage, et non un diagnostic clinique. Vos résultats méritent d'être discutés avec un professionnel de la santé mentale qualifié, tel qu'un psychologue ou un médecin spécialisé en traumatologie, qui pourra vous accompagner avec une évaluation approfondie et un soutien adapté. Sachez qu'un accompagnement thérapeutique spécialisé dans le trauma, comme l'EMDR ou les thérapies cognitivo-comportementales centrées sur le trauma, a fait preuve d'une réelle efficacité. Un mieux-être est possible, et vous méritez ce soutien.

Pistes pour la suite

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

Recommandation

TSPT sévère – Cherchez de l'aide

Contactez un professionnel de santé mentale dès que possible. Le TSPT est très traitable.

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 Trauma & PTSD (PCL-5) · 52 / 80 (65 %) · TSPT sévère - Cherchez de l'aide

Les plus marquées : Pensées et humeur négatives (46 %), Hypervigilance et réactivité (46 %)

Test passé le 21 mars 2026 · référence 00000024

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 » à « Extrêmement ».

#	Question	Votre réponse	Pts
Reviviscences · 7 / 20			
1	Souvenirs répétés, perturbants et involontaires de l'expérience stressante.	Modérément	**2**
2	Rêves perturbants et répétés sur l'expérience stressante.	Un peu	**1**
3	Se sentir ou agir soudainement comme si l'expérience se reproduisait (flashbacks).	Un peu	**1**
4	Se sentir très bouleversé(e) quand quelque chose vous rappelle l'expérience.	Modérément	**2**
5	Avoir de fortes réactions physiques quand quelque chose vous rappelle l'expérience.	Un peu	**1**
Évitement · 4 / 8			
6	Éviter les souvenirs, pensées ou émotions liés à l'expérience.	Modérément	**2**
7	Éviter les rappels externes de l'expérience (personnes, lieux, activités).	Modérément	**2**
Pensées et humeur négatives · 13 / 28			
8	Difficultés à se souvenir d'aspects importants de l'expérience.	Modérément	**2**
9	Avoir de fortes croyances négatives sur soi-même, les autres ou le monde.	Un peu	**1**
10	Se blâmer ou blâmer quelqu'un d'autre pour l'expérience.	Modérément	**2**
11	Ressentir de fortes émotions négatives comme la peur, la colère, la culpabilité.	Modérément	**2**
12	Perte d'intérêt pour des activités que vous aimiez auparavant.	Modérément	**2**
13	Se sentir distant(e) ou coupé(e) des autres.	Modérément	**2**
14	Difficultés à ressentir des émotions positives (bonheur, amour, joie).	Modérément	**2**
Hypervigilance et réactivité · 11 / 24			
15	Comportement irritable, crises de colère ou comportement agressif.	Modérément	**2**
16	Prendre trop de risques ou faire des choses qui pourraient vous nuire.	Modérément	**2**
17	Être en état de 'super-alerte', vigilant(e) ou sur ses gardes.	Modérément	**2**

#	Question	Votre réponse	Pts
18	Se sentir nerveux(-se) ou sursauter facilement.	Un peu	**1**
19	Avoir du mal à se concentrer.	Modérément	**2**
20	Difficultés à s'endormir ou à rester endormi(e).	Modérément	**2**