findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

RAADS-14 Screen : traits autistiques de l'adulte (14 questions)

Repérage neurodéveloppemental

Test	Date	Questions	Référence
Autisme adulte (RAADS-14)	**23 novembre 2026**	**14**	**000000B3**

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

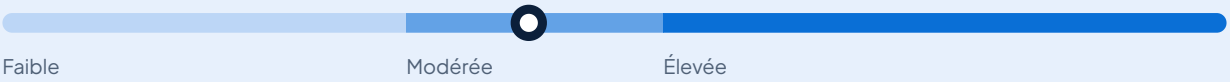
Ce rapport est un outil d'auto-évaluation. Il ne constitue pas un diagnostic médical ou psychologique.

Votre résultat

18 / 42

Au niveau du seuil publié ou au-dessus (14 à 22)

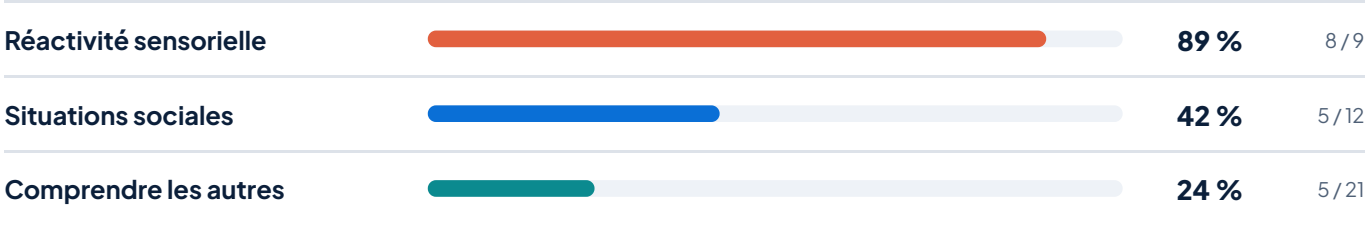
43 % du score maximal



Votre score atteint 14, le seuil publié par les auteurs. Ils l'ont choisi pour manquer le moins possible d'adultes autistes : dans la phase finale de leur étude, 97 % des 77 adultes autistes l'atteignaient. Mais c'était aussi le cas de 54 % des 301 adultes avec un TDAH sans diagnostic d'autisme, de 36 % des 69 adultes avec un autre trouble psychiatrique (humeur, anxiété, psychose, trouble de la personnalité borderline) et de 5 % des 590 adultes sans diagnostic. Le score médian du groupe TDAH était de 15, dans cette zone. La limite haute de 22 est un repère choisi par FindYourNeurotype, qu'aucune étude n'a validé. Ce niveau veut dire que plusieurs phrases liées à l'autisme vous décrivent ; il ne dit pas pourquoi. C'est un repère, pas un diagnostic.

Par dimension

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



Ce que disent vos réponses

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

Les moins marquées

Comprendre les autres · 24 %

Les plus marquées

Réactivité sensorielle · 89 %

Un score de 18 à lire avec nuance

Merci d'avoir pris le temps de répondre à ces quatorze questions. Regarder de près sa façon de vivre le bruit, les textures ou les échanges avec les autres n'est pas toujours simple. Votre total est de 18 sur 42. Il se situe dans la zone de 14 à 22, c'est-à-dire au niveau du seuil publié de 14 ou au-dessus.

Le RAADS-14 Screen est un questionnaire d'auto-évaluation dont les questions sont tirées d'un outil plus long de 80 questions. Il porte sur des traits autistiques chez l'adulte, selon trois axes : la compréhension des autres, les situations sociales et la réactivité sensorielle. Il ne pose aucun diagnostic et ne peut pas dire si une personne est autiste ou non. Il signale seulement que certaines expériences décrites méritent peut-être d'être explorées avec un professionnel.

Une étude suédoise a été menée auprès de 1 233 adultes. Le seuil de 14 y repérait 97 % des 77 adultes autistes testés. Il était aussi atteint par 54 % des adultes ayant un TDAH sans autisme, par 36 % des personnes présentant d'autres troubles psychiatriques et par 5 % des personnes sans diagnostic. Un score dans votre zone peut donc avoir des origines variées. Les traductions françaises sont celles du site et n'ont pas été validées.

Le sensoriel au premier plan

La réactivité sensorielle est nettement votre dimension la plus élevée : 8 sur 9, soit 89 %, comme le montre la barre la plus longue de votre résultat. Ces trois questions portent sur l'inconfort lié à certaines textures et à certains bruits, et sur le besoin de s'isoler quand les sensations deviennent trop fortes. À ce niveau, les stimulations ordinaires du quotidien peuvent demander beaucoup d'énergie et peser sur vos choix de vêtements, de lieux ou d'horaires.

À l'opposé, la compréhension des autres obtient 5 sur 21, soit 24 %. Ces sept questions explorent la façon de saisir les intentions, les émotions et les règles implicites d'une conversation. Vous y décrivez relativement peu de difficultés : ce domaine semble, d'après vos réponses, moins source de gêne que les deux autres.

Entre les deux, les situations sociales atteignent 5 sur 12, soit 42 %. Ces quatre questions concernent le

travail en groupe, les conversations légères et l'aisance en société. Votre score traduit une gêne présente mais modérée, qui peut varier selon les contextes.

Des sens qui réclament du calme

Deux de vos réponses sensorielles décrivent une expérience ancienne. Vous indiquez que certaines textures ordinaires vous sont « très désagréables » au contact de la peau. Vous indiquez aussi que, face à une surcharge sensorielle, vous devez vous isoler pour « éteindre » vos sens. Ces deux réponses sont vraies aujourd'hui comme pendant votre jeunesse. Le besoin de vous boucher les oreilles face à des bruits douloureux est, lui, noté comme vrai seulement maintenant.

D'autres difficultés ne concernent, selon vos réponses, que le présent : la grande difficulté à travailler en groupe et le mal à savoir quand c'est votre tour de parler ou d'écouter. Ces éléments peuvent se rejoindre, car un environnement collectif et bruyant peut rendre une conversation plus difficile à suivre.

Cette distinction dans le temps est précieuse. L'autisme commence dans l'enfance, alors que des difficultés vécues seulement aujourd'hui peuvent aussi tenir à une période chargée, au stress ou à d'autres facteurs. Votre réponse sur l'isolement montre aussi une ressource : vous savez reconnaître le moment où vous retirer pour récupérer.

Bureau, maison, relations : quelques pistes

Au travail ou dans les études, ce profil peut se traduire par une fatigue plus marquée dans les espaces ouverts, les cantines ou les réunions à plusieurs. Une préférence pour les tâches menées en autonomie peut aussi apparaître. Lors des échanges à plusieurs voix, trouver le bon moment pour intervenir peut demander davantage d'efforts.

À la maison, certains bruits comme celui de l'aspirateur, ou certaines matières de vêtements et de linge, peuvent devenir des sujets d'organisation partagée. Dans les relations, votre besoin de vous retirer après un moment animé peut être mal compris s'il n'est pas expliqué à l'entourage. Votre score plus bas en compréhension des autres peut, lui, constituer un appui : en tête-à-tête et au calme, les échanges peuvent devenir plus fluides.

Un score aux sources multiples

Une auto-évaluation en ligne repose sur votre propre regard, à un moment donné, et sur des formulations traduites non validées. Plusieurs facteurs peuvent élever un score comme le vôtre : un TDAH, l'anxiété sociale, l'anxiété en général, une humeur basse ou des difficultés présentes seulement aujourd'hui.

Dans l'étude suédoise, le score médian était de 15 chez les adultes avec TDAH, de 11 pour d'autres

troubles et de 32 chez les adultes autistes. À l'inverse, 9 adultes autistes sur 135 obtenaient moins de 14. Une étude néo-zélandaise menée auprès de 387 adultes a trouvé une sensibilité de 95 % et une spécificité de 70 %, sans confirmer la structure en trois dimensions. Le repère de 23 utilisé par le site n'est pas un seuil validé.

Un professionnel s'intéresserait à votre histoire depuis l'enfance, à votre contexte actuel et à votre niveau de stress et de fatigue. Il examinerait aussi les autres explications possibles de votre sensibilité sensorielle et de vos difficultés en groupe.

Avancer à votre rythme

Vous pouvez noter, pendant deux semaines, les situations sensorielles qui vous coûtent le plus et ce qui vous soulage. Vous pouvez aussi essayer des aménagements simples : protections auditives, vêtements aux matières choisies, pauses au calme après les moments collectifs. Rassembler quelques souvenirs d'enfance, ou demander à un proche ce dont il se souvient, vous aidera à préparer un échange avec un professionnel.

Présenter ce résultat à un médecin, à un psychologue ou à un psychiatre habitué aux profils neurodéveloppementaux de l'adulte peut vous aider à y voir plus clair. Quelle que soit la suite, mieux comprendre votre fonctionnement sensoriel est déjà un pas concret vers un quotidien plus confortable.

Pistes pour la suite

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

Réactivité sensorielle

Tenir un carnet sensoriel

Chaque soir, notez les bruits, textures ou lieux qui vous ont gêné dans la journée, puis ce qui vous a soulagé. Au bout de deux semaines, repérez les situations qui reviennent le plus souvent.

5 min, chaque soir pendant 2 semaines

Réactivité sensorielle

Préparer un kit anti-surcharge

Rassemblez dans un sac des bouchons d'oreilles ou un casque antibruit, et un objet ou un vêtement dont la texture vous apaise. Gardez ce sac avec vous lors des sorties et des journées chargées.

15 min une fois, puis à emporter chaque jour

Réactivité sensorielle

Prévoir une pause de récupération

Après un moment bruyant ou collectif, accordez-vous quelques minutes dans un endroit calme, lumière douce et sans écran. Annoncez-la à votre entourage pour qu'elle soit comprise.

10 min, après chaque situation intense

Situations sociales

Aménager le travail en groupe

Avant une réunion, demandez l'ordre du jour et préparez par écrit les deux ou trois points que vous souhaitez aborder. Proposez, quand c'est possible, de traiter certaines tâches en autonomie puis de les partager.

10 min avant chaque réunion

Comprendre les autres

Repérer les tours de parole

Dans une conversation, observez les pauses, les questions et les changements de regard qui signalent souvent qu'une personne a terminé. Vous pouvez aussi demander simplement : « Je peux ajouter quelque chose ? »

Lors de 2 conversations par jour, pendant 1 semaine

Préparer une consultation

Rassembler souvenirs et observations

Notez ce dont vous vous souvenez de votre enfance sur les bruits, les textures et la vie en groupe, et demandez à un proche ce qu'il a remarqué. Joignez ces notes à votre carnet sensoriel pour le rendez-vous.

20 min, 2 fois par semaine pendant 2 semaines

Pour en parler à un professionnel

Psychiatre ou psychologue expérimenté dans l'évaluation de l'autisme chez 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 expérimenté dans l'évaluation de l'autisme chez l'adulte.

Préparer votre rendez-vous

Psychiatre ou psychologue expérimenté dans l'évaluation de l'autisme chez l'adulte : apportez cette page. Remplissez-la quelques jours avant, quand les exemples vous reviennent.

Mes chiffres clés

RAADS-14 Screen : traits autistiques de l'adulte (14 questions) · 18 / 42 (43 %) · Au niveau du seuil publié ou au-dessus (14 à 22)

Les plus marquées : Réactivité sensorielle (89 %), Situations sociales (42 %)

Test passé le 23 novembre 2026 · référence 000000B3

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 « Vrai maintenant et quand j'étais jeune » à « Jamais vrai ».

#	Question	Votre réponse	Pts
Comprendre les autres · 5 / 21			
1	Il m'est difficile de comprendre ce que les autres ressentent quand nous parlons	Vrai seulement quand j'avais moins de 16 ans	1
4	Il est difficile de comprendre ce que les autres attendent de moi	Vrai seulement quand j'avais moins de 16 ans	1
9	Quand je parle avec quelqu'un, j'ai du mal à savoir quand c'est à mon tour de parler ou d'écouter	Vrai seulement maintenant	2
11	Il peut m'être très difficile de décoder le visage, les gestes des mains et les mouvements du corps de quelqu'un quand nous parlons	Jamais vrai	0
12	Je me concentre sur les détails plutôt que sur l'idée d'ensemble	Vrai seulement quand j'avais moins de 16 ans	1
13	Je prends les choses trop au pied de la lettre, si bien que je passe souvent à côté de ce que les gens veulent dire	Jamais vrai	0
14	Je suis extrêmement contrarié(e) quand la façon dont j'aime faire les choses est soudainement modifiée	Jamais vrai	0
Réactivité sensorielle · 8 / 9			
2	Certaines textures ordinaires, qui ne gênent pas les autres, me sont très désagréables au contact de ma peau	Vrai maintenant et quand j'étais jeune	3
7	Quand je me sens submergé(e) par mes sens, je dois m'isoler pour les éteindre	Vrai maintenant et quand j'étais jeune	3
10	Il m'arrive de devoir me boucher les oreilles pour me protéger de bruits douloureux (comme un aspirateur, ou des gens qui parlent trop ou trop fort)	Vrai seulement maintenant	2
Situations sociales · 5 / 12			
3	Il m'est très difficile de travailler et de fonctionner en groupe	Vrai seulement maintenant	2
5	Souvent, je ne sais pas comment me comporter dans les situations sociales	Vrai seulement quand j'avais moins de 16 ans	1
6	Je sais bavarder et parler de tout et de rien avec les gens inversé	Vrai seulement maintenant	1
8	Se faire des amis et entretenir des relations sociales est un mystère pour moi	Vrai seulement quand j'avais moins de 16 ans	1

« Inversé » : ces questions sont comptées dans le sens contraire des autres.

© 2013 Eriksson et al.; licensee BioMed Central Ltd. Eriksson JM, Andersen LMJ, Bejerot S. RAADS-14 Screen: validity of a screening tool for autism spectrum disorder in an adult psychiatric population. Molecular Autism 2013;4:49. doi:10.1186/2040-2392-4-49. Licence CC BY 2.0 : https://creativecommons.org/licenses/by/2.0/. Traduction française : FindYourNeurotype (non validée).