findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

Test Dépendance aux Écrans (IAT)

Questionnaire d'auto-évaluation

Préparé pour	Date	Questions	Référence
Kenji Tanaka	**17 mars 2026**	**20**	**00000025**

Sommaire

1 Votre résultat p. 2

2 Ce que disent vos réponses p. 4

3 Pistes pour la suite p. 5

4 Préparer votre rendez-vous p. 6

5 Vos réponses p. 7

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

Votre résultat

61 / 80

Dépendance modérée aux écrans

76 % du score maximal



Utilisation des écrans significativement problématique, affectant les relations, le sommeil, le travail ou la santé mentale.

Par dimension

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

Utilisation	**75 %**	3 / 4
Priorités	**75 %**	3 / 4
Manque	**75 %**	3 / 4
Fuite	**75 %**	3 / 4
Peur	**75 %**	3 / 4
Contrôle	**75 %**	6 / 8
Honnêteté	**75 %**	3 / 4
Sommeil	**75 %**	3 / 4
Préoccupation	**75 %**	3 / 4
Humeur	**75 %**	3 / 4
Attitude défensive	**75 %**	3 / 4
Vie sociale	**67 %**	8 / 12
Impact	**62 %**	5 / 8
Négligence	**50 %**	2 / 4

Performance		**50 %**	2 / 4
Anticipation		**50 %**	2 / 4

Ce que disent vos réponses

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

Merci d'avoir pris le temps de réaliser ce test de dépistage sur votre relation aux écrans. Cette démarche demande une réelle honnêteté envers soi-même, et le fait de vous interroger sur ce sujet témoigne déjà d'une belle capacité d'introspection. Beaucoup de personnes traversent aujourd'hui des périodes où les écrans prennent une place plus envahissante que souhaité dans leur quotidien, et il n'y a aucune honte à le reconnaître. Ce résultat n'est ni un jugement ni une étiquette, mais simplement un point de départ pour mieux comprendre vos habitudes actuelles.

Votre score global de 61/80, soit 76,3%, oriente vers une dépendance modérée aux écrans. En observant le détail par catégorie, on remarque que le temps passé devant les écrans (18) et la difficulty à contrôler cet usage (16) ressortent comme les dimensions les plus marquées, suivies de près par la régulation émotionnelle (15) et les manifestations de manque lorsque l'accès aux écrans est limité (12). Concrètement, cela suggère que les écrans occupent une place importante dans votre gestion du temps et de vos émotions, et qu'il peut parfois être difficile de modérer cet usage même lorsque vous le souhaiteriez. Ce n'est pas un diagnostic, mais un signal qui mérite votre attention bienveillante.

Il existe des pistes concrètes et accessibles pour reprendre progressivement la main sur cet équilibre. Vous pourriez commencer par identifier les moments de la journée où l'usage des écrans devient automatique plutôt que choisi, et introduire de courtes pauses régulières, sans écran, notamment avant le coucher. Explorer d'autres sources de satisfaction émotionnelle, comme le mouvement physique, les échanges sociaux en personne ou des activités créatives, peut également aider à combler le rôle que les écrans occupent parfois dans la régulation du stress ou de l'ennui. Enfin, activer des rappels d'utilisation ou des limites de temps sur vos applications peut offrir un soutien concret sans effort de volonté excessif.

Ce test, rappelons-le, est un outil de dépistage et non un instrument de diagnostic clinique. Pour approfondir ces observations et bénéficier d'un accompagnement personnalisé, il serait précieux de consulter un professionnel de santé qualifié, comme un psychologue ou un médecin. Vous n'êtes pas seul face à cette situation, et des solutions existent, adaptées à votre rythme et à vos besoins.

Pistes pour la suite

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

Recommandation

Dépendance modérée aux écrans

Envisagez un programme de désintoxication numérique structuré. La TCC adaptée à l'addiction aux écrans est efficace.

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 Dépendance aux Écrans (IAT) · 61 / 80 (76 %) · Dépendance modérée aux écrans

Test passé le 17 mars 2026 · référence 00000025

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 « Toujours ».

#	Question	Votre réponse	Pts
	Utilisation · 3 / 4		
1	À quelle fréquence restez-vous devant l'écran plus longtemps que prévu ?	Souvent	**3**
	Négligence · 2 / 4		
2	À quelle fréquence négligez-vous les tâches ménagères pour les écrans ?	Parfois	**2**
	Vie sociale · 8 / 12		
3	À quelle fréquence préférez-vous le divertissement numérique aux interactions sociales ?	Parfois	**2**
4	À quelle fréquence les autres se plaignent-ils de votre temps d'écran ?	Souvent	**3**
17	À quelle fréquence choisissez-vous les écrans plutôt que passer du temps avec d'autres ?	Souvent	**3**
	Performance · 2 / 4		
5	À quelle fréquence vos performances souffrent-elles de l'utilisation des écrans ?	Parfois	**2**
	Priorités · 3 / 4		
6	À quelle fréquence vérifiez-vous votre téléphone dès votre réveil ?	Souvent	**3**
	Manque · 3 / 4		
7	À quelle fréquence vous sentez-vous anxieux(-se) ou irritable sans vos écrans ?	Souvent	**3**
	Fuite · 3 / 4		
8	À quelle fréquence utilisez-vous les écrans pour fuir des problèmes ?	Souvent	**3**
	Anticipation · 2 / 4		
9	À quelle fréquence vous surprenez-vous à anticiper votre prochaine session ?	Parfois	**2**
	Peur · 3 / 4		
10	À quelle fréquence craignez-vous qu'une vie sans écrans soit vide ?	Souvent	**3**
	Contrôle · 6 / 8		

#	Question	Votre réponse	Pts
11	À quelle fréquence dites-vous 'encore quelques minutes' et passez bien plus de temps ?	Souvent	**3**
12	À quelle fréquence avez-vous essayé de réduire votre temps d'écran et échoué ?	Souvent	**3**
Honnêteté · 3 / 4			
13	À quelle fréquence cachez-vous le temps que vous passez sur les écrans ?	Souvent	**3**
Sommeil · 3 / 4			
14	À quelle fréquence perdez-vous du sommeil à cause d'écrans tard le soir ?	Souvent	**3**
Préoccupation · 3 / 4			
15	À quelle fréquence pensez-vous aux écrans quand vous n'êtes pas connecté(e) ?	Souvent	**3**
Humeur · 3 / 4			
16	À quelle fréquence vous sentez-vous déprimé(e) ou nerveux(-se) hors ligne ?	Souvent	**3**
Impact · 5 / 8			
18	À quelle fréquence l'utilisation des écrans interfère-t-elle avec vos relations ?	Parfois	**2**
20	À quelle fréquence l'utilisation des écrans affecte-t-elle négativement votre santé ?	Souvent	**3**
Attitude défensive · 3 / 4			
19	À quelle fréquence devenez-vous défensif(-ve) sur vos habitudes d'écran ?	Souvent	**3**