findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

Auto-Évaluation de la Cécité Temporelle

Auto-évaluation neurodéveloppementale

Test	Date	Questions	Référence
Cécité temporelle	**17 novembre 2026**	**15**	**000000AF**

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

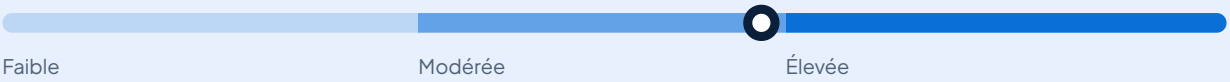
Ce rapport est un outil d'auto-évaluation. Il ne constitue pas un diagnostic médical ou psychologique.

Votre résultat

37 / 60

Traits de cécité temporelle notables

62 % du score maximal



Vous rapportez un schéma clairement notable : le temps file quand vous êtes absorbé, les estimations sont optimistes, et les échéances ne deviennent réelles qu'en approchant. Cela ressemble, sous une forme plus légère, aux différences de perception du temps que Barkley (1997) et Ptacek et al. (2019) décrivent dans le TDAH, même si le stress, la dette de sommeil et la surcharge peuvent produire le même tableau.

Par dimension

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

Retards *	**100 %**	4 / 4
Pression des échéances *	**100 %**	4 / 4
Mode attente *	**75 %**	3 / 4
Planification *	**75 %**	3 / 4
Conscience du temps	**69 %**	11 / 16
Estimation du temps *	**62 %**	5 / 8
Myopie temporelle *	**38 %**	3 / 8
Transitions *	**38 %**	3 / 8
Aides externes *	**25 %**	1 / 4

* Moins de 3 questions : affichée, mais trop peu de questions pour être mise en avant.

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 rapport au temps qui vous échappe parfois

Votre score de 37 sur 60, soit 61,7 %, correspond à des traits de cécité temporelle notables. Cette expression décrit une difficulté à percevoir le temps qui passe, à l'estimer et à s'organiser en fonction de lui. Cette difficulté ne dit rien de votre volonté ni de votre sérieux. Elle est fréquente et peut rendre le quotidien plus fatigant qu'il n'y paraît de l'extérieur.

Ce questionnaire d'auto-évaluation explore neuf facettes de votre relation au temps, de la perception des minutes jusqu'à la gestion des échéances. Il ne pose aucun diagnostic et n'en explique pas les causes. Il offre un point de départ pour mieux comprendre votre fonctionnement et pour en parler avec un professionnel qualifié.

Échéances et retards au premier plan

Les barres de votre profil montrent deux dimensions au maximum. La pression des échéances (Deadline pressure, 100 %) concerne le besoin d'une urgence proche pour réussir à agir. Les retards (Lateness, 100 %) portent sur la difficulté à arriver à l'heure. Au quotidien, ces deux dimensions peuvent se traduire par des journées rythmées par des « coups de feu » successifs.

Viennent ensuite la planification (Planning) et le mode attente (Waiting mode), tous deux à 75 %. Ils concernent les journées trop chargées et la sensation d'être bloqué avant un rendez-vous. Juste derrière, la conscience du temps (Time awareness, 69 %) et l'estimation des durées (Time estimation, 62 %) indiquent que la perception même des minutes et des heures reste souvent floue pour vous.

À l'autre extrémité, la myopie temporelle (Time myopia) et les transitions (Transitions), à 38 %, sont moins marquées : les échéances lointaines et les passages d'une activité à l'autre semblent moins vous gêner. La dimension la plus basse est celle des aides externes (External aids, 25 %). Elle pèse peu dans votre score, ce qui laisse penser que ce domaine soulève moins de difficultés pour vous que les autres.

Une horloge intérieure discrète

Plusieurs de vos réponses dessinent une même image. Vous indiquez avoir très souvent du mal à sentir le temps écoulé sans regarder une horloge. Il vous arrive souvent de prendre votre téléphone « pour une minute » et de constater que bien plus de temps a filé. Souvent aussi, l'heure affichée vous étonne. Lorsque le temps se perçoit mal de l'intérieur, chaque repère extérieur arrive comme une surprise.

Ce flou rejoint vos difficultés à être ponctuel. Vous signalez arriver très souvent en retard même après

de vrais efforts, et sous-estimer souvent la durée de tâches pourtant familières. La précision « même quand j'ai vraiment essayé » compte. Elle montre que l'intention est bien présente et que la difficulté se situe plutôt dans l'estimation.

Enfin, vous indiquez que vous n'arrivez très souvent à agir que dans la précipitation de dernière minute. Vous ajoutez que, souvent, un rendez-vous plus tard dans la journée vous empêche de commencer quoi que ce soit de sérieux. Ces réponses montrent aussi une ressource réelle : quand la pression arrive, vous parvenez à vous mobiliser et à faire avancer les choses.

Ce que cela peut donner au quotidien

Au travail ou dans les études, ce profil peut se traduire par des rendus préparés tard le soir. Il peut aussi s'accompagner de réunions rejointes avec quelques minutes de retard ou de listes de tâches impossibles à boucler en une journée. Votre capacité à produire dans l'urgence peut cependant être précieuse lors des imprévus et des délais serrés.

À la maison, une matinée avec un rendez-vous l'après-midi peut sembler perdue, faute d'avoir osé lancer une activité. Un moment sur le téléphone peut aussi grignoter une soirée entière. Il arrive parfois, d'après vos réponses, que l'heure du coucher glisse plus tard sans décision consciente.

Dans les relations, des retards répétés peuvent être mal interprétés par l'entourage comme un manque de considération. Expliquer que votre perception du temps fonctionne autrement peut apaiser ces malentendus et ouvrir la voie à des arrangements concrets.

Les limites d'un questionnaire en ligne

Une auto-évaluation reflète la manière dont vous vous percevez à un moment donné. Une période chargée, un manque de sommeil, du stress ou une baisse de moral peuvent faire monter un score comme celui-ci. Une semaine plus calme peut au contraire le faire baisser. Certaines questions peuvent aussi être interprétées différemment d'une personne à l'autre.

La cécité temporelle peut être associée à plusieurs situations, notamment un fonctionnement attentionnel particulier, l'anxiété, la fatigue chronique ou des troubles du sommeil. Seul un échange approfondi permet d'y voir plus clair. Un professionnel s'intéressera à votre histoire depuis l'enfance, à l'impact concret de ces difficultés sur votre vie et à votre sommeil. Il cherchera aussi d'autres explications possibles avant de proposer une lecture de votre situation.

Avancer pas à pas

Vous pouvez d'abord rendre le temps visible : un minuteur visuel ou des alarmes intermédiaires remplacent l'horloge intérieure qui se fait discrète. Ensuite, mesurer réellement la durée de vos tâches habituelles pendant une semaine vous donnera des repères plus fiables que l'intuition. Enfin, découper les échéances en mini-échéances rapprochées permet de tirer parti de votre énergie de dernière minute sans tout concentrer à la fin.

Si ce résultat fait écho à votre vécu, prendre rendez-vous avec un médecin, un psychologue ou un psychiatre peut vous aider à comprendre l'origine de ces difficultés. Vous pourrez ensuite trouver des stratégies adaptées. Beaucoup de choses peuvent s'améliorer avec un accompagnement ajusté, et cette démarche est déjà un pas vers plus de sérénité.

Pistes pour la suite

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

Pression des échéances

Créer des mini-échéances rapprochées

Découpez chaque projet en étapes avec une date butoir proche pour chacune, inscrite dans votre agenda. Annoncez si possible l'une de ces étapes à une personne de confiance pour rendre l'échéance plus réelle.

10 min, au début de chaque projet

Retards

Partir sur l'heure de départ

Calculez l'heure à laquelle vous devez quitter les lieux, ajoutez quinze minutes de marge, puis programmez une alarme sur ce moment plutôt que sur l'heure du rendez-vous.

2 min, pour chaque rendez-vous

Planification

Limiter la journée à trois priorités

Chaque matin, choisissez au maximum trois tâches importantes et placez-les dans votre agenda avec une durée réaliste. Le reste devient facultatif.

5 min, chaque matin

Mode attente

Prévoir une tâche courte avant

Avant un rendez-vous, sélectionnez une tâche de vingt à trente minutes clairement délimitée et lancez un minuteur qui sonne bien avant l'heure de départ.

30 min, les jours avec rendez-vous

Conscience du temps

Rendre le temps visible

Placez un minuteur visuel ou une horloge bien en vue dans votre espace de travail. Réglez une alarme douce toutes les trente minutes pour faire le point sur l'heure.

Toute la journée, alarme toutes les 30 min

Estimation du temps

Chronométrer vos tâches habituelles

Notez votre estimation avant de commencer une tâche courante, puis chronométrez-la réellement. Comparez les deux et utilisez la durée réelle pour vos prochains plannings.

1 min par tâche, pendant une semaine

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

Auto-Évaluation de la Cécité Temporelle · 37 / 60 (62 %) · Traits de cécité temporelle notables

Les plus marquées : Conscience du temps (69 %)

Test passé le 17 novembre 2026 · référence 000000AF

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 « Très souvent ».

#	Question	Votre réponse	Pts
	Estimation du temps · 5 / 8		
1	Je sous-estime le temps qu'une tâche va prendre, même des tâches que j'ai déjà faites de nombreuses fois.	Souvent	**3**
8	Mon estimation du temps qu'il me faut pour me préparer et sortir de chez moi est fausse, dans le même sens, encore et encore.	Parfois	**2**
	Conscience du temps · 11 / 16		
2	Quand je suis absorbé par quelque chose, des heures peuvent passer sans que je m'en rende compte.	Rarement	**1**
5	Sans regarder une horloge, j'ai du mal à sentir combien de temps s'est écoulé.	Très souvent	**4**
9	Je prends mon téléphone « pour une minute » et je relève la tête en découvrant que bien plus de temps s'est volatilisé.	Souvent	**3**
12	Je suis sincèrement surpris quand je vois l'heure (« comment peut-il déjà être si tard ? »).	Souvent	**3**
	Retards · 4 / 4		
3	J'arrive en retard même quand j'ai vraiment essayé d'être à l'heure.	Très souvent	**4**
	Myopie temporelle · 3 / 8		
4	Une échéance ne devient réelle pour moi que lorsqu'elle est toute proche ; avant cela, c'est comme si elle n'existait pas.	Parfois	**2**
14	Les conséquences situées à des semaines n'ont presque aucune influence sur ce que je fais aujourd'hui.	Rarement	**1**
	Mode attente · 3 / 4		
6	Quand j'ai un rendez-vous plus tard dans la journée, je n'arrive à rien commencer de sérieux avant (« mode attente »).	Souvent	**3**
	Pression des échéances · 4 / 4		
7	Je n'arrive à faire les choses que dans une précipitation de dernière minute, quand la pression finit par arriver.	Très souvent	**4**
	Transitions · 3 / 8		
10	Même quand j'ai prévu d'arrêter une activité à une heure précise, j'ai du mal à vraiment m'arrêter quand cette heure arrive.	Rarement	**1**

#	Question	Votre réponse	Pts
15	Mon heure de coucher prévue glisse toujours plus tard, soir après soir, sans que je l'aie décidé.	Parfois	**2**
Planification · 3 / 4			
11	Je planifie plus de choses dans une journée qu'il ne pourrait raisonnablement y en tenir.	Souvent	**3**
Aides externes · 1 / 4			
13	Sans alarmes, minuteurs ou rappels, ma journée s'effondre.	Rarement	**1**