

# Alexithymia Test (TAS-20)

Neurodevelopmental Screening Report

57

/ 80

Score

71%

Percentage

## Possible Alexithymia

Result

Some difficulty identifying or describing emotions. Common in neurodivergent profiles.

## Category Breakdown

Category	Distribution	Pts
DIF	<div style="width: 100%;"></div>	22
DDF	<div style="width: 81.8%;"></div>	18
EOT	<div style="width: 88.2%;"></div>	17

## Your Responses

Each answer contributed to your score.

#	Question	Your answer	Pts
1	I am often confused about what emotion I am feeling. <span>DIF</span>	Agree	3
2	It is difficult for me to find the right words for my feelings. <span>DDF</span>	Neutral	2
3	I have physical sensations that even doctors don't understand. <span>DIF</span>	Neutral	2

#	Question	Your answer	Pts
4	I am able to describe my feelings easily. DDF	Agree	1
5	I prefer to analyze problems rather than just describe them. EOT	Neutral	2
6	When I am upset, I don't know if I am sad, frightened, or angry. DIF	Agree	3
7	I am often puzzled by sensations in my body. DIF	Agree	3
8	I prefer to just let things happen rather than to understand why. EOT	Agree	3
9	I have feelings that I can't quite identify. DIF	Neutral	2
10	Being in touch with emotions is essential. DIF	Agree	1
11	I find it hard to describe how I feel about people. DDF	Agree	3
12	People tell me to describe my feelings more. DDF	Agree	3
13	I don't know what is happening inside me emotionally. DIF	Agree	3
14	I often don't know why I cry. DIF	Agree	3
15	Imagining things is less important to me than analyzing them. EOT	Agree	3
16	I find it easy to create mental images of things. EOT	Agree	1

#	Question	Your answer	Pts
1 7	I am bewildered by my own bodily sensations. <input type="button" value="DIF"/>	Agree	3
1 8	I rarely think about my future; I prefer to focus on the present. <input type="button" value="EOT"/>	Neutral	2
1 9	I am sometimes surprised by my own emotional reactions. <input type="button" value="DIF"/>	Agree	3
2 0	I prefer to focus on an activity rather than reflect on the feelings it evokes. <input type="button" value="EOT"/>	Agree	3



### AI Interpretation by Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

Vos résultats au Test d'Alexithymie suggèrent une possible difficulté à identifier et exprimer vos émotions, ce qui touche de nombreuses personnes à travers le monde. Il est important de comprendre que cette expérience est plus courante qu'on ne le pense, et que reconnaître ces défis constitue déjà un premier pas courageux vers une meilleure compréhension de soi. Rappelez-vous que cet outil de dépistage offre simplement un aperçu et ne constitue en aucun cas un diagnostic clinique.

Votre score de 57 sur 80 indique que vous pourriez parfois éprouver des difficultés à distinguer entre vos sensations physiques et vos états émotionnels, à trouver les mots justes pour décrire ce que vous ressentez, ou à vous concentrer sur votre monde intérieur. Ces caractéristiques peuvent influencer vos relations interpersonnelles et votre bien-être général, mais elles ne définissent pas qui vous êtes en tant que personne. Chaque individu possède ses propres forces et sa manière unique de naviguer dans le monde émotionnel.

Pour enrichir votre connexion émotionnelle, vous pourriez commencer par tenir un journal quotidien où vous notez simplement ce que vous ressentez dans votre corps et tentez d'y associer des émotions, même approximativement. La pratique de la pleine conscience, à travers des exercices de respiration ou de méditation courte, peut également vous aider à développer une awareness plus fine de vos états internes. Engager des conversations bienveillantes avec des proches de confiance sur vos ressentis peut progressivement enrichir votre vocabulaire émotionnel.

Il serait très bénéfique de consulter un professionnel qualifié en santé mentale qui pourra vous accompagner

avec expertise et bienveillance dans cette exploration. Un thérapeute spécialisé peut vous offrir des stratégies personnalisées et un espace sécuritaire pour développer vos compétences émotionnelles. Cette démarche représente un investissement précieux dans votre épanouissement personnel et vos relations futures.

## Recommendations

Working with a psychologist trained in emotional awareness can be very helpful.

### Important Notice

This report is a screening tool only and does not constitute a medical or psychological diagnosis.

**This test does not replace a professional evaluation. For a reliable diagnosis, please consult a neuropsychologist, psychiatrist, or qualified healthcare professional.**