

# Test Neurotype Complet

Rapport de Dépistage Neurodéveloppemental

88

/ 120

Score

73%

Pourcentage

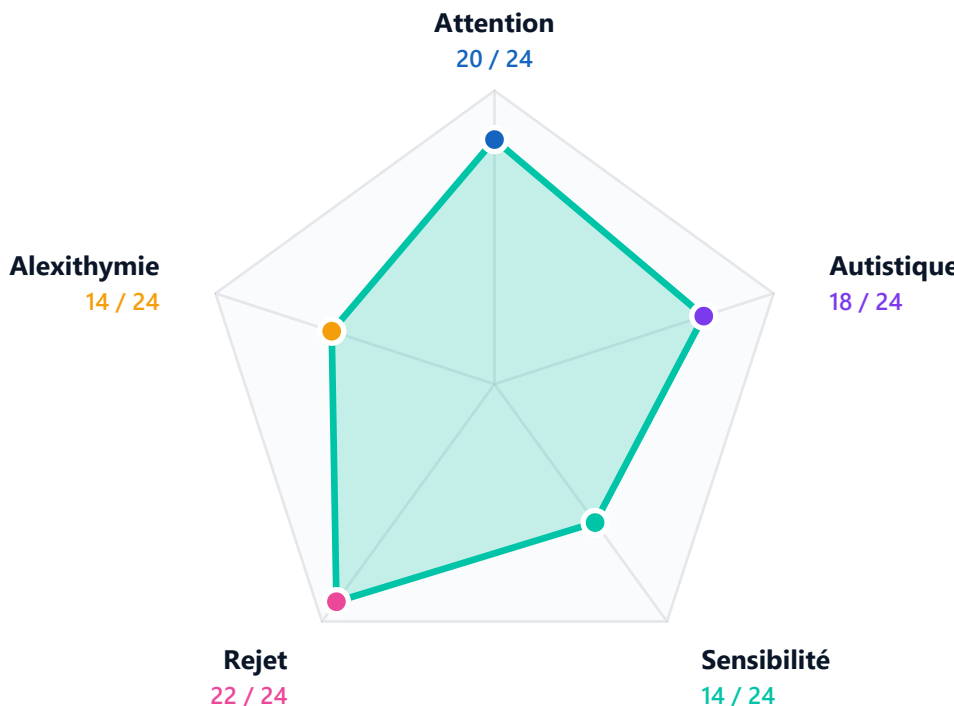
## Profil neurodivergent significatif

Résultat

Ton score se situe dans la plage haute, indiquant que plusieurs des dimensions mesurées s'expriment fortement dans ton quotidien. Cela correspond a un profil

## Ton Profil Neurotype

Cinq dimensions mesurées en parallèle. Chaque axe de 0 à 24.



## Vos réponses

Chaque réponse a contribué à votre score.

#	Question	Votre réponse	Pts
1	J'ai du mal a finaliser les derniers details d'un projet une fois que les parties difficiles sont terminees. <input type="text" value="ADHD"/>	Souvent	3
2	J'ai des difficultes a organiser les choses quand je dois faire une tache qui demande de la methode. <input type="text" value="ADHD"/>	Parfois	2
3	J'ai du mal a me souvenir de mes rendez-vous ou de mes engagements. <input type="text" value="ADHD"/>	Parfois	2
4	Quand j'ai une tache qui demande beaucoup de reflexion, je l'evite ou je tarde a la commencer. <input type="text" value="ADHD"/>	Souvent	3
5	Je remue les mains ou les pieds quand je dois rester assis longtemps. <input type="text" value="ADHD"/>	Parfois	2
6	Je me sens hyperactif et pousse a faire des choses, comme si un moteur tournait en moi. <input type="text" value="ADHD"/>	Souvent	3
7	Je remarque des petits sons autour de moi que les autres semblent ne pas entendre. <input type="text" value="ASD"/>	Souvent	3
8	J'ai tendance a me concentrer sur les petits details plutot que sur la vue d'ensemble. <input type="text" value="ASD"/>	Souvent	3
9	Je trouve difficile de faire plusieurs choses a la fois. <input type="text" value="ASD"/>	Parfois	2
10	J'ai du mal a deviner ce que ressent quelqu'un juste en regardant son visage. <input type="text" value="ASD"/>	Souvent	3
11	Quand je lis une histoire, j'ai du mal a comprendre les motivations des personnages.	Souvent	3

#	Question	Votre réponse	Pts
	<input type="text" value="ASD"/>		
1 2	J'ai du mal a imaginer ce que ce serait d'etre quelqu'un d'autre. <input type="text" value="ASD"/>	Souvent	3
1 3	Je suis facilement submerge par les stimuli sensoriels forts comme les lumieres vives, les odeurs intenses ou les bruits forts. <input type="text" value="HSP"/>	Souvent	3
1 4	Je percois et je suis affecte par l'humeur des autres. <input type="text" value="HSP"/>	Souvent	3
1 5	Je suis ebranle quand j'ai beaucoup a faire en peu de temps. <input type="text" value="HSP"/>	Souvent	3
1 6	Je trouve desagreable d'avoir beaucoup de choses qui se passent en meme temps. <input type="text" value="HSP"/>	Souvent	3
1 7	Je suis profondement emu par les arts ou la musique. <input type="text" value="HSP"/>	Souvent	3
1 8	Je sursaute facilement. <input type="text" value="HSP"/>	Parfois	2
1 9	Je ressens une douleur emotionnelle intense quand je percois un rejet, reel ou imagine. <input type="text" value="RSD"/>	Souvent	3
2 0	Une critique legere me parait devastatrice, bien plus que pour les autres. <input type="text" value="RSD"/>	Souvent	3
2 1	J'evite les situations ou je pourrais echouer ou etre juge, meme quand je sais que je pourrais reussir. <input type="text" value="RSD"/>	Souvent	3
2 2	Je deviens un 'people-pleaser' pour eviter la possibilite d'etre rejete.	Parfois	2

#	Question	Votre réponse	Pts
	<input type="text" value="RSD"/>		
2 3	Après un rejet perçu, je rumine pendant des heures ou des jours. <input type="text" value="RSD"/>	Parfois	2
2 4	La peur du rejet m'empêche de poursuivre des choses que je veux vraiment. <input type="text" value="RSD"/>	Souvent	3
2 5	J'ai du mal à identifier ce que je ressens. <input type="text" value="ALEX"/>	Souvent	3
2 6	Je trouve difficile de mettre des mots sur ce que je ressens. <input type="text" value="ALEX"/>	Souvent	3
2 7	J'ai des émotions que je n'arrive pas vraiment à identifier. <input type="text" value="ALEX"/>	Parfois	2
2 8	Je préfère parler d'activités quotidiennes plutôt que de mes sentiments. <input type="text" value="ALEX"/>	Souvent	3
2 9	Quand on me demande comment je vais, je ne sais pas quoi dire. <input type="text" value="ALEX"/>	Parfois	2
3 0	J'ai tendance à me concentrer sur les sensations physiques plutôt qu'émotionnelles. <input type="text" value="ALEX"/>	Souvent	3



### Interprétation IA par Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

Sophie, ce profil de neurotype multi-dimensionnel donne une cartographie large des manières dont ton cerveau traite le monde. Le score global de 88 sur 120 te place dans la bande "Profil neurodivergent significatif", mais l'interprétation réelle de ce score se trouve dans la forme du pentagone, pas dans le total.

La dimension la plus élevée est la sensibilité au rejet (22 sur 24, soit 92%). Concrètement, cela veut dire qu'une critique même légère, un silence inattendu d'un proche, un message vu sans réponse, peuvent déclencher chez toi une cascade émotionnelle que les autres ne comprennent pas vraiment. Ton corps réagit avant ta tête : poitrine qui se serre, envie de pleurer ou de disparaître, ressassement qui dure des heures. Ce n'est pas une faiblesse de caractère, c'est un calibrage de ton système nerveux.

Ce qui rend ton profil particulièrement cohérent, c'est la combinaison ADHD (20/24) + RSD (22/24). C'est exactement ce que William Dodson a décrit comme la "boucle ADHD-RSD" : une régulation exécutive déjà fragile, doublée d'une réactivité émotionnelle extrême aux signaux interpersonnels. Cette combinaison explique pourquoi tu peux passer en quelques minutes de la confiance à la dévalorisation totale, et pourquoi les environnements professionnels classiques sont si épuisants. L'autre signal fort dans ton profil est la co-élévation ADHD + ASD (18/24), ce qu'on appelle communément un profil AuDHD : besoin simultané de stimulation et de nouveauté (ADHD) et de prévisibilité et de routine (autisme), avec la tension interne que cela crée.

De l'intérieur, ce profil ressemble souvent à ça : une intelligence qui voit les détails que les autres manquent, une intuition très juste sur les émotions des autres, mais une difficulté à se sentir en sécurité dans les relations même bonnes. L'épuisement que tu peux ressentir n'est pas une défaillance, c'est un coût biologique réel. Ton système traite plus d'informations sociales et sensorielles que la moyenne, en permanence.

L'étape la plus utile maintenant serait probablement le test ASRS-v1.1 dédié pour préciser le volet ADHD, et éventuellement un bilan avec un clinicien spécialisé dans le TDAH adulte chez la femme. La RSD n'est pas un diagnostic DSM-5, mais les praticiens qui la connaissent peuvent proposer des stratégies très ciblées, y compris pharmacologiques (alpha-agonistes) qui ont montré des résultats sur ce schéma. Tu n'es pas cassée. Ton cerveau a juste un paramétrage particulier, et il existe maintenant des outils précis pour vivre avec, pas contre.

## Recommandations

Un profil à ce niveau justifie souvent une discussion avec un professionnel de santé mentale qualifié, surtout si les traits impactent significativement ton travail, tes relations ou ton bien-être. Apporte ton rapport détaillé au rendez-vous, il donne au praticien un point de départ structuré.

### Avis Important

Ce rapport est uniquement un outil de dépistage et ne constitue pas un diagnostic médical ou psychologique.

**Ce test ne remplace pas une évaluation professionnelle. Pour un diagnostic fiable, consultez un neuropsychologue, un psychiatre ou un professionnel de santé qualifié.**