

## NOTE D'INFORMATION

# PASSATION D'UN QUESTIONNAIRE D'AUTO-DEPISTAGE

### ➤ Avertissement

Vous vous apprêtez à passer un questionnaire d'auto-dépistage d'un trouble de santé mentale. Quelque soit le résultat obtenu, gardez à l'esprit qu'aucun test psychologique n'est fiable à 100%. Autrement dit, il y a toujours un risque que le test soit :

- Faussement négatif et que vous ne soyez pas détecté alors que vous présentez la maladie,
- Faussement positif et que vous soyez détecté alors que vous ne présentez pas la maladie.

Aussi, en cas de doute ou de mal-être après la passation, même si le résultat est négatif, nous vous recommandons d'en parler à votre médecin généraliste ou de consulter un professionnel de santé spécialisé (voir carte des centres de soin en France [ici](#))

### ➤ Précautions à prendre pour la passation

#### Avant de commencer



**Choisissez un moment adapté** : assurez-vous d'être dans un état émotionnel relativement stable et dans un environnement calme.



**Prévoyez un temps après la passation** : évitez de passer le questionnaire juste avant une obligation importante, afin de vous préserver d'éventuelles difficultés à vous recentrer sur elle.

#### Pendant la passation



**Soyez à l'écoute de vos émotions** : si certaines questions vous mettent mal à l'aise ou déclenchent des souvenirs difficiles, faites une pause ou notez ce que vous ressentez.



**Rappelez vous que ce n'est qu'un outil** : un questionnaire ne définit pas qui vous êtes, ni ce que vous ressentez dans toute sa complexité.

#### Après la passation, surtout si vous ne vous sentez pas bien



**Prenez un moment pour vous** : respirez profondément, bougez un peu, écoutez une musique apaisante ou faites une activité qui vous reconforte.



**Parlez à quelqu'un de confiance** : partager vos ressentis avec un proche peut vous aider à prendre du recul.



**Écrivez ce que vous ressentez** : noter vos émotions peut vous aider à mieux les comprendre et à les apaiser.