



findyourneurotype

RAPPORT EXEMPLE

RAPPORT PREMIUM

Test d'Aphantasie (VVIQ)

Rapport de Dépistage Neurodéveloppemental

Date du rapport : septembre 04, 2026



Table des matières

Cliquez sur une section pour y accéder directement.

01	Aperçu et score	Page 3
02	Vos réponses	Page 3
03	Interprétation IA par Claude	Page 5
04	Recommandations	Page 5
05	Avis Important	Page 6



Test d'Aphantasie (VVIQ)

Rapport de Dépistage Neurodéveloppemental

26
/ 80

Score

33%

Pourcentage

Zone d'Aphantasie

Résultat

Votre score se situe dans la zone que les chercheurs utilisent pour définir l'aphantasie : une capacité nulle ou très faible à générer volontairement des images mentales

Vos réponses

Chaque réponse a contribué à votre score.

#	Question	Votre réponse	Pts
1	Imaginez le contour exact du visage, de la tête, des épaules et du corps d'un proche ou d'un ami cher. scene1	Vague et faible	2
2	Imaginez les poses caractéristiques de la tête de cette personne, son maintien et sa posture. scene1	Vague et faible	2
3	Imaginez les couleurs et les formes exactes des vêtements de cette personne. scene1	Vague et faible	2
4	Imaginez la silhouette complète de cette personne, comme si vous la voyiez marcher vers vous. scene1	Vague et faible	2
5	Imaginez le soleil se levant au-dessus de l'horizon dans un ciel voilé. scene2	Vague et faible	2



#	Question	Votre réponse	Pts
6	Imaginez le ciel qui s'éclaircit et le soleil qui devient plus lumineux. scene2	Vague et faible	2
7	Imaginez un arc-en-ciel apparaissant tandis que des nuages se forment dans le ciel. scene2	Vague et faible	2
8	Imaginez le soleil qui s'enfonce sous l'horizon tandis que la lumière se teinte de couleurs profondes. scene2	Vague et faible	2
9	Imaginez l'apparence générale de la boutique vue de l'autre côté de la rue. scene3	Vague et faible	2
10	Imaginez un type particulier de marchandise disposée en vitrine. scene3	Vague et faible	2
11	Imaginez-vous entrant dans la boutique et vous dirigeant vers le comptoir. scene3	Vague et faible	2
12	Imaginez le vendeur qui vous sert et l'argent qui change de main. scene3	Vague et faible	2
13	Imaginez les contours du paysage : les arbres, les collines ou les montagnes, et le lac. scene4	Vague et faible	2
14	Imaginez les couleurs et les formes des nuages dans le ciel au-dessus du paysage. scene4	Vague et faible	2
15	Imaginez une brise légère agitant les feuilles des arbres, et les reflets sur le lac. scene4	Vague et faible	2



#	Question	Votre réponse	Pts
1 6	Imaginez toute la scène à la fois, comme si vous vous teniez là en train de la regarder. scene4	Vague et faible	2



Interprétation IA par Claude (Anthropic)

claude-sonnet-5

Merci d'avoir pris le temps de réaliser ce test d'imagerie mentale (VVIQ). Votre score de 26/80 (32,5%) vous situe dans ce que l'on appelle la « zone d'aphantasie », un résultat qui mérite d'être accueilli avec curiosité plutôt qu'avec inquiétude. Si vous avez eu du mal à visualiser des images mentales nettes et détaillées, sachez que vous n'êtes absolument pas seul : on estime qu'entre 1 et 4% de la population vivrait une expérience similaire, et beaucoup de personnes découvrent cette réalité sur le tard, souvent avec un grand soulagement de mettre enfin un mot sur ce qu'elles ressentent depuis toujours.

Concrètement, ce résultat suggère que votre expérience de l'imagerie mentale visuelle pourrait être moins vive ou moins détaillée que ce que décrivent la plupart des gens. Cela ne signifie ni trouble, ni déficience : il s'agit simplement d'une variation naturelle dans la façon dont les cerveaux humains fonctionnent. Certaines personnes « voient » des images très précises en fermant les yeux, d'autres perçoivent des impressions floues, et d'autres encore ne visualisent presque rien du tout, tout en compensant très bien grâce à d'autres formes de mémoire ou de raisonnement, comme le verbal, le conceptuel ou le sensoriel.

Si ce résultat résonne avec votre vécu, plusieurs pistes positives s'offrent à vous. Vous pourriez d'abord explorer comment vous pensez et mémorisez naturellement, par exemple en identifiant si vous vous appuyez davantage sur les mots, les émotions, les sons ou les sensations corporelles plutôt que sur des images. Ensuite, il peut être utile de discuter de cette découverte avec vos proches ou vos collègues, afin de mieux comprendre vos forces cognitives et d'ajuster certaines méthodes de travail ou d'apprentissage à votre profil. Enfin, rejoindre des communautés de personnes aphantasiques peut être une source précieuse de validation et de partage d'astuces pratiques du quotidien.

Gardez à l'esprit que ce test est un outil de dépistage et non un diagnostic clinique. Pour approfondir cette exploration avec bienveillance et précision, n'hésitez pas à consulter un professionnel qualifié, comme un psychologue ou un neuropsychologue spécialisé. Cette démarche peut ouvrir la voie à une meilleure compréhension de vous-même, dans un esprit d'acceptation et de découverte.



Recommandations

C'est une variation de style cognitif, pas un déficit. Des personnes aphantasiques écrivent des romans, font de l'art et se repèrent très bien dans les villes, avec des stratégies mentales différentes. Si c'est une découverte surprenante, vous pourriez apprécier de comparer votre expérience avec la communauté de recherche sur l'aphantasie (projet Eye's Mind, université d'Exeter) qui étudie exactement cela.

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.