

RAPPORT PREMIUM

Test du Quotient d'Empathie (EQ)

Rapport de Dépistage Neurodéveloppemental

Date du rapport : septembre 01, 2026



Table des matières

Cliquez sur une section pour y accéder directement.

01	Aperçu et score	Page 3
02	Vos réponses	Page 3
03	Votre interprétation personnalisée	Page 7
04	Recommandations	Page 8
05	Avis Important	Page 8



Test du Quotient d Empathie (EQ)

Rapport de Dépistage Neurodéveloppemental

30

/ 44

Score

68%

Pourcentage

Profil empathique eleve

Résultat

Tu montres une capacite empathique bien developpee. Tu es probablement a l ecoute des etats emotionnels des personnes autour de toi, capable de prendre facilement la perspective des autres et sincèrement touche par leurs experiences. Tu as tendance a etre attentif dans les situations sociales et as une inclination naturelle a soutenir et inclure les autres. Ce profil refilete une forte orientation socio-emotionnelle.

Vos réponses

Chaque réponse a contribué à votre score.

#	Question	Votre réponse	Pts
1	Je peux generalement sentir quand quelqu un se sent mal a l aise, meme s il ne dit rien. CE	Neutre	2
2	Je trouve facile de me mettre a la place des autres. CE	En desaccord	1
3	Quand un ami est contrarié, je peux generalement comprendre pourquoi. CE	En desaccord	1
4	Je remarque naturellement les petits changements dans l expression du visage des gens. CE	Neutre	2



#	Question	Votre réponse	Pts
5	Je sens quand une conversation a mis quelqu'un dans une situation gênante. CE	En désaccord	1
6	Je suis bon pour prédire comment quelqu'un va réagir à une nouvelle. CE	Neutre	2
7	Je remarque souvent quand quelqu'un dans un groupe se sent exclu. CE	Neutre	2
8	Je trouve facile de comprendre le point de vue de quelqu'un même si je ne suis pas d'accord. CE	Neutre	2
9	Je peux généralement dire quand quelqu'un cache ce qu'il ressent vraiment. CE	En désaccord	1
10	Je remarque rapidement quand le ton de voix de quelqu'un ne correspond pas à ses mots. CE	Neutre	2
11	Je me surprends souvent à réfléchir à comment une situation est vécue du point de vue d'une autre personne. CE	Neutre	2
12	Je sais lire entre les lignes quand quelqu'un essaie de communiquer quelque chose indirectement. CE	Neutre	2
13	J'ai tendance à percevoir les indices subtils sur ce que les gens ressentent. CE	Neutre	2
14	Je trouve facile d'imaginer ce que c'est que d'être dans la situation de quelqu'un d'autre. CE	Neutre	2



#	Question	Votre réponse	Pts
15	Je sais généralement quand quelqu'un a besoin d'espace ou de reconfort sans qu'on me le dise. CE	Neutre	2
16	Quand je vois quelqu'un pleurer, je ressens une forte envie de l'aider. ER	Neutre	2
17	Si un ami est anxieux pour quelque chose, j'ai tendance à me sentir anxieux moi aussi. ER	Neutre	2
18	Je trouve difficile de voir les autres souffrir sans me sentir moi-même bouleversé. ER	En désaccord	1
19	Je suis touché quand je vois des personnes réunies après une longue séparation. ER	Neutre	2
20	Voir un animal souffrir m'affecte profondément. ER	Neutre	2
21	Quand quelqu'un partage une bonne nouvelle avec moi, je suis sincèrement heureux pour lui. ER	Neutre	2
22	Je me sens mal à l'aise quand je suis témoin d'une humiliation. ER	En désaccord	1
23	Si j'entends parler d'une tragédie aux informations, cela me reste en tête émotionnellement pendant un moment. ER	En désaccord	1
24	Je trouve difficile de rester indifférent quand quelqu'un près de moi est bouleversé. ER	Neutre	2



#	Question	Votre réponse	Pts
25	Je ressens souvent une forte reaction emotionnelle en regardant des films ou en lisant des histoires reelles. ER	Neutre	2
26	Si quelqu'un de proche traverse une periode difficile, cela affecte mon propre humeur. ER	Neutre	2
27	Je ressens un sentiment de soulagement quand je sais que quelqu'un qui m'est cher est en securite. ER	En desaccord	1
28	Etre temoin d'un acte de gentillesse entre etrangers peut m'émouvoir émotionnellement. ER	Neutre	2
29	Je trouve facile d'adapter ma façon de communiquer selon la personne à qui je parle. Compétences sociales	En desaccord	1
30	Je suis bon pour aider les autres à se sentir à l'aise dans les situations sociales. Compétences sociales	Neutre	2
31	J'essaie naturellement d'inclure les personnes qui semblent exclues d'une conversation. Compétences sociales	Neutre	2
32	J'ai tendance à prendre des nouvelles de mes amis quand je sens que quelque chose ne va pas. Compétences sociales	Neutre	2
33	Je trouve facile de reconforter quelqu'un qui traverse une periode difficile. Compétences sociales	En desaccord	1
34	Je suis généralement conscient de l'atmosphère émotionnelle d'une pièce quand j'y entre. Compétences sociales	En desaccord	1



#	Question	Votre réponse	Pts
35	J essaie d'être attentif aux besoins des autres pendant les conversations. Compétences sociales	Neutre	2
36	Je trouve naturel d'offrir des encouragements à quelqu'un qui a des difficultés. Compétences sociales	Neutre	2
37	Quand je ne suis pas d'accord avec quelqu'un, j'essaie de comprendre ses sentiments avant de répondre. Compétences sociales	Neutre	2
38	Je m'adapte naturellement en termes de ton et de comportement selon l'état émotionnel des personnes autour de moi. Compétences sociales	En désaccord	1
39	Je trouve généralement facile de faire sentir aux gens qu'ils sont entendus et compris. Compétences sociales	Neutre	2
40	J'ai tendance à remarquer quand les dynamiques de groupe changent et j'essaie de réagir de manière utile. Compétences sociales	Neutre	2



Votre interprétation personnalisée

Rédigée par Claude (Anthropic)

Merci d'avoir pris le temps de réaliser ce test du Quotient d'Empathie (EQ). S'engager dans une démarche d'auto-observation demande de la curiosité et du courage, et le fait de vous pencher sur votre manière de ressentir et de comprendre les émotions des autres témoigne d'une belle ouverture envers vous-même. Quel que soit le résultat obtenu, il est important de rappeler qu'il ne s'agit que d'une photographie ponctuelle de votre fonctionnement, et non d'un jugement sur votre valeur ou votre personnalité.

Avec un score de 30 sur 44, soit environ 68,2 %, votre résultat se situe dans une zone décrite comme « Empathie au-dessus de la moyenne ». Concrètement, cela suggère que vous avez tendance à percevoir



assez facilement les émotions des autres, à vous sentir concerné par leur vécu, et peut-être à ajuster naturellement votre comportement en fonction de ce que ressentent les personnes autour de vous. Ce type de sensibilité relationnelle peut être une véritable force dans vos interactions sociales, professionnelles et affectives, tout en demandant parfois un peu d'attention pour préserver votre propre équilibre émotionnel face à l'intensité de ce que vous captez chez les autres.

Pour cultiver cette sensibilité tout en prenant soin de vous, plusieurs pistes peuvent être explorées. Il peut être utile d'apprendre à identifier les moments où vous absorbez fortement les émotions d'autrui, afin de développer des stratégies de régulation, comme des pauses de recentrage ou des exercices de respiration. Poser des limites claires dans vos relations, sans culpabilité, peut également vous aider à transformer cette empathie en une ressource durable plutôt qu'en une source d'épuisement. Enfin, tenir un journal de vos ressentis après des interactions marquantes peut vous permettre de mieux distinguer vos émotions de celles des autres.

Gardez à l'esprit que cet outil est un instrument de dépistage, conçu pour ouvrir la réflexion et non pour poser un diagnostic. Si vous souhaitez approfondir votre compréhension de votre fonctionnement émotionnel et relationnel, un-e psychologue ou un-e professionnel-le de santé mentale qualifié-e pourra vous accompagner avec bienveillance dans cette exploration, en toute confidentialité et à votre rythme.

Recommandations

Une empathie élevée est une force interpersonnelle précieuse. Il vaut cependant la peine de savoir que la contagion émotionnelle et l'implication excessive dans la détresse des autres peuvent parfois mener à la fatigue empathique. Maintenir des limites et développer des pratiques de soin de soi aide à préserver ta capacité d'empathie sans épuisement.

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.