findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

Test du Quotient d'Empathie (EQ)

Questionnaire d'auto-évaluation

Test	Date	Questions	Référence
Empathie (EQ)	**1er septembre 2026**	**40**	**00000041**

Sommaire

1 Votre résultat p. 2

2 Ce que disent vos réponses p. 3

3 Pistes pour la suite p. 4

4 Vos réponses p. 5

Ce rapport est un outil d'auto-évaluation. Il ne constitue pas un diagnostic médical ou psychologique.

Votre résultat

30 / 44

Profil empathique élevé

68 % du score maximal



Vous montrez une capacité empathique bien développée. Vous êtes probablement à l'écoute des états émotionnels des personnes autour de vous, capable de prendre facilement la perspective des autres et sincèrement touché par leurs expériences. Vous avez tendance à être attentif dans les situations sociales et avez une inclination naturelle à soutenir et inclure les autres. Ce profil reflète une forte orientation socio-émotionnelle.

Ce que disent vos réponses

Rédigé par Claude (Anthropic) à partir de vos réponses.

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.

Pistes pour la suite

Choisissez-en une ou deux. La régularité compte plus que la durée.

Recommandation

Profil empathique élevé

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 votre capacité d'empathie sans épuisement.

Pour en parler à un professionnel

Psychologue, thérapeute, médecin : ce rapport peut servir de point de départ à la conversation.

- Apportez la page 2 (résultat par dimension).
- Notez une ou deux situations qui vous ont été difficiles récemment.
- Dites ce que vous aimeriez changer, même vaguement.

Ce rapport est un outil d'auto-évaluation. Il ne remplace pas une évaluation par un professionnel. Pour un diagnostic fiable, consultez un neuropsychologue, un psychiatre ou un professionnel de santé qualifié.

Vos réponses

Échelle de « Fortement en désaccord » à « Fortement d'accord ».

#	Question	Votre réponse	Pts
1	Je peux généralement sentir quand quelqu'un se sent mal à l'aise, même s'il ne dit rien.	Neutre	**2**
2	Je trouve facile de me mettre à la place des autres.	En désaccord	**1**
3	Quand un ami est contrarié, je peux généralement comprendre pourquoi.	En désaccord	**1**
4	Je remarque naturellement les petits changements dans l'expression du visage des gens.	Neutre	**2**
5	Je sens quand une conversation a mis quelqu'un dans une situation gênante.	En désaccord	**1**
6	Je suis bon pour prédire comment quelqu'un va réagir à une nouvelle.	Neutre	**2**
7	Je remarque souvent quand quelqu'un dans un groupe se sent exclu.	Neutre	**2**
8	Je trouve facile de comprendre le point de vue de quelqu'un même si je ne suis pas d'accord.	Neutre	**2**
9	Je peux généralement dire quand quelqu'un cache ce qu'il ressent vraiment.	En désaccord	**1**
10	Je remarque rapidement quand le ton de voix de quelqu'un ne correspond pas à ses mots.	Neutre	**2**
11	Je me surprends souvent à réfléchir à comment une situation est vécue du point de vue d'une autre personne.	Neutre	**2**
12	Je sais lire entre les lignes quand quelqu'un essaie de communiquer quelque chose indirectement.	Neutre	**2**
13	J'ai tendance à percevoir les indices subtils sur ce que les gens ressentent.	Neutre	**2**
14	Je trouve facile d'imaginer ce que c'est que d'être dans la situation de quelqu'un d'autre.	Neutre	**2**
15	Je sais généralement quand quelqu'un a besoin d'espace ou de réconfort sans qu'on me le dise.	Neutre	**2**
16	Quand je vois quelqu'un pleurer, je ressens une forte envie de l'aider.	Neutre	**2**
17	Si un ami est anxieux pour quelque chose, j'ai tendance à me sentir anxieux moi aussi.	Neutre	**2**
18	Je trouve difficile de voir les autres souffrir sans me sentir moi-même bouleversé.	En désaccord	**1**

#	Question	Votre réponse	Pts
19	Je suis touché quand je vois des personnes réunies après une longue séparation.	Neutre	**2**
20	Voir un animal souffrir m'affecte profondément.	Neutre	**2**
21	Quand quelqu'un partage une bonne nouvelle avec moi, je suis sincèrement heureux pour lui.	Neutre	**2**
22	Je me sens mal à l'aise quand je suis témoin d'une humiliation.	En désaccord	**1**
23	Si j'entends parler d'une tragédie aux informations, cela me reste en tête émotionnellement pendant un moment.	En désaccord	**1**
24	Je trouve difficile de rester indifférent quand quelqu'un près de moi est bouleversé.	Neutre	**2**
25	Je ressens souvent une forte réaction émotionnelle en regardant des films ou en lisant des histoires réelles.	Neutre	**2**
26	Si quelqu'un de proche traverse une période difficile, cela affecte ma propre humeur.	Neutre	**2**
27	Je ressens un sentiment de soulagement quand je sais que quelqu'un qui m'est cher est en sécurité.	En désaccord	**1**
28	Être témoin d'un acte de gentillesse entre étrangers peut m'émouvoir émotionnellement.	Neutre	**2**
29	Je trouve facile d'adapter ma façon de communiquer selon la personne à qui je parle.	En désaccord	**1**
30	Je suis bon pour aider les autres à se sentir à l'aise dans les situations sociales.	Neutre	**2**
31	J'essaie naturellement d'inclure les personnes qui semblent exclues d'une conversation.	Neutre	**2**
32	J'ai tendance à prendre des nouvelles de mes amis quand je sens que quelque chose ne va pas.	Neutre	**2**
33	Je trouve facile de réconforter quelqu'un qui traverse une période difficile.	En désaccord	**1**
34	Je suis généralement conscient de l'atmosphère émotionnelle d'une pièce quand j'y entre.	En désaccord	**1**
35	J'essaie d'être attentif aux besoins des autres pendant les conversations.	Neutre	**2**
36	Je trouve naturel d'offrir des encouragements à quelqu'un qui a des difficultés.	Neutre	**2**
37	Quand je ne suis pas d'accord avec quelqu'un, j'essaie de comprendre ses sentiments avant de répondre.	Neutre	**2**

#	Question	Votre réponse	Pts
38	Je m'adapte naturellement en termes de ton et de comportement selon l'état émotionnel des personnes autour de moi.	En désaccord	**1**
39	Je trouve généralement facile de faire sentir aux gens qu'ils sont entendus et compris.	Neutre	**2**
40	J'ai tendance à remarquer quand les dynamiques de groupe changent et j'essaie de réagir de manière utile.	Neutre	**2**