

RAPPORT PREMIUM

Échelle Personne Hautelement Sensible (HSP)

Rapport de Dépistage Neurodéveloppemental

PRÉPARÉ POUR

James Wilson

Date du rapport : mars 06, 2026



Table des matières

Cliquez sur une section pour y accéder directement.

01	Aperçu et score	Page 3
02	Répartition par catégorie	Page 3
03	Vos réponses	Page 3
04	Interprétation IA par Claude	Page 6
05	Recommandations	Page 7
06	Avis Important	Page 7



Échelle Personne Hautement Sensible (HSP)

Rapport de Dépistage Neurodéveloppemental

138
/ 162

Score

85%

Pourcentage

Haute Sensibilité de Traitement Sensoriel (HSP)

Résultat

Vos réponses suggèrent que vous êtes une Personne Hautement Sensible (HSP) - un trait neurologique normal partagé par ~20% de la population.

Répartition par catégorie

Catégorie	Distribution	Pts
Depth of processing		42
Overstimulation		38
Emotional responsivity		35
Sensitivity to subtleties		23

Vos réponses

Chaque réponse a contribué à votre score.

#	Question	Votre réponse	Pts
1	Je suis facilement submergé(e) par les stimuli sensoriels forts (lumières, bruits, odeurs).	4	4



#	Question	Votre réponse	Pts
	Sensory		
2	Je remarque et apprécie les parfums, goûts, sons délicats et les œuvres d'art. Sensory	4	4
3	Les stimuli intenses comme les bruits forts ou les scènes chaotiques me perturbent. Sensory	4	4
4	Quand je dois être observé(e), je suis tellement nerveux/se que je performe moins bien. Sensory	4	4
5	Les humeurs des autres m'affectent profondément. Emotional	4	4
6	Je suis profondément ému(e) par les arts ou la musique. Emotional	4	4
7	Je suis consciencieux/se et n'aime pas faire des erreurs. Emotional	5	5
8	J'ai besoin de me retirer dans ma chambre ou un endroit calme lors de journées chargées. Cognitive	4	4
9	Avoir très faim crée une forte réaction chez moi, perturbant ma concentration ou humeur. Cognitive	4	4
10	Les changements dans ma vie me bouleversent. Cognitive	5	5
11	Je remarque et apprécie les détails fins que les autres ne voient pas. Cognitive	4	4



#	Question	Votre réponse	Pts
1 2	Les films ou émissions violents me mettent mal à l'aise. Emotional	4	4
1 3	Les odeurs ou textures désagréables me sont très difficiles à tolérer. Sensory	4	4
1 4	Quand j'ai beaucoup à faire en peu de temps, je suis submergé(e). Cognitive	4	4
1 5	Je fais en sorte d'éviter les nouvelles violentes ou troublantes. Emotional	4	4
1 6	Je traite l'information en profondeur et remarque les subtilités de mon environnement. Cognitive	4	4
17	Je prends le temps de traiter mes émotions avant d'agir. Emotional	4	4
1 8	Enfant, parents et enseignants me voyaient comme sensible ou timide. Social	4	4
1 9	J'ai une vie intérieure riche et complexe. Social	5	5
2 0	Les sons forts me causent une douleur physique. Sensory	4	4
2 1	Quand quelqu'un essaie de me faire faire trop de choses à la fois, je me bloque. Cognitive	4	4
2 2	Je suis perturbé(e) quand j'ai beaucoup à faire en peu de temps. Social	4	4



#	Question	Votre réponse	Pts
2 3	J'ai de fortes réactions à la douleur. Emotional	4	4
2 4	Je capte des signaux sociaux subtils que les autres ne remarquent pas. Social	5	5
2 5	Être submergé(e) par les sensations me donne envie de fuir. Emotional	5	5
2 6	J'ai besoin de plus de temps de récupération après des situations exigeantes. Cognitive	4	4
2 7	Je ressens profondément les émotions des autres. Emotional	4	4



Interprétation IA par Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

Merci d'avoir pris le temps de compléter cette échelle de sensibilité, une démarche qui témoigne déjà d'une belle capacité d'introspection. Votre score de 138/162, soit 85,2%, révèle un profil de haute sensibilité de traitement sensoriel bien marqué. Si vous vous reconnaissez dans cette description, sachez que vous n'êtes pas seul : on estime qu'environ 15 à 20% des personnes présentent ce type de fonctionnement, qui traverse toutes les cultures et se retrouve même chez de nombreuses espèces animales. Ce n'est ni une faiblesse ni un trouble, mais une variation naturelle et légitime de la façon dont le système nerveux traite les informations.

Concrètement, ce résultat suggère que vous percevez le monde avec une profondeur particulière : votre score élevé en « profondeur de traitement » (42) indique que vous réfléchissez souvent longuement avant d'agir, que vous captez les nuances et les implications que d'autres pourraient manquer. Le score en « surstimulation » (38) reflète une tendance à vous sentir rapidement submergé par les environnements bruyants, chargés ou exigeants sur le plan sensoriel. Votre « réactivité émotionnelle » (35) témoigne d'une empathie vive et d'une résonance intense face aux émotions, les vôtres comme celles des autres. Enfin,



vosre sensibilité aux subtilités (23), bien que plus modérée dans ce profil, montre une belle capacité à remarquer les détails discrets de votre environnement.

Pour mieux vivre avec cette sensibilité, il peut être précieux d'aménager des moments de calme et de récupération dans votre quotidien, surtout après des journées stimulantes. Apprendre à identifier vos limites sensorielles et à poser des choix qui les respectent, comme réduire le bruit ambiant ou espacer les engagements sociaux, peut aussi transformer cette sensibilité en véritable force plutôt qu'en source d'épuisement. Enfin, cultiver des pratiques d'ancrage, comme la respiration consciente ou le temps passé dans la nature, aide souvent à réguler cette réceptivité intense.

Gardez à l'esprit que cette échelle est un outil de dépistage, non un diagnostic clinique. Pour approfondir cette compréhension de vous-même et recevoir un accompagnement personnalisé, je vous encourage chaleureusement à consulter un psychologue ou un professionnel qualifié en développement neurologique. Votre sensibilité est une richesse qui mérite d'être accueillie avec bienveillance.

Recommandations

Embrassez votre sensibilité comme une force. Créez des environnements qui respectent vos besoins et pratiquez des temps de repos réguliers.

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.