



findyourneurotype

RAPPORT EXEMPLE

RAPPORT PREMIUM

Profil Sensoriel (SPQ)

Rapport de Dépistage Neurodéveloppemental

PRÉPARÉ POUR

Carlos García

Date du rapport : janvier 25, 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 8
05	Recommandations	Page 9
06	Avis Important	Page 10



Profil Sensoriel (SPQ)

Rapport de Dépistage Neurodéveloppemental

142

/ 245

Score

58%

Pourcentage

Possibles Difficultés Sensorielles

Résultat

Un ou plusieurs de vos scores de pattern sensoriel se situent dans la plage des possibles difficultés. Cela suggère que des différences de traitement sensoriel peuvent

Répartition par catégorie

Catégorie	Distribution	Pts
Tactile		28
Vestibular		18
Proprioception		22
Visual		25
Auditory		20
Oral		15
Olfactory		14

Vos réponses

Chaque réponse a contribué à votre score.



#	Question	Votre réponse	Pts
1	L idee de sauter en bungee me rend anxieux - j evite les activites avec des mouvements intenses P1	Parfois	3
2	J ai tendance a eviter les activites impliquant de tourner ou les montagnes russes P1	Rarement	2
3	Les escaliers mecaniques les ascenseurs ou regarder en bas depuis des endroits eleves me derangent P1	Rarement	2
4	Les mouvements brusques que je ne peux pas controler augmentent mon anxiete - etre pousse dans des foules ou la turbulence en avion me stresse P1	Parfois	3
5	J ai tendance a changer de position lentement pour eviter le vertige P1	Rarement	2
6	Je recherche des activites qui offrent des experiences de mouvement intenses comme les montagnes russes les motos ou le parachutisme P1	Parfois	3
7	J ai peu de tolerance pour les sons ambiants quotidiens P2	Parfois	3
8	Je suis plus irrite par les sons quand je n ai pas bien dormi P2	Parfois	3
9	Les alarmes de voiture les sirenes d ambulance et les echos de haut-parleur me derangent P2	Rarement	2
10	Je remarque des sons tres subtils comme le froissement de papier ou le bourdonnement des lumieres fluorescentes P2	Parfois	3



#	Question	Votre réponse	Pts
11	Je suis facilement distrait par la musique de fond ou les bruits quotidiens comme les gens qui parlent ou la TV P2	Parfois	3
12	J évite les situations où il y aura des bruits forts ou inattendus comme des concerts rock ou des événements sportifs P2	Parfois	3
13	Je sursaute facilement avec des bruits inattendus P2	Parfois	3
14	Les restaurants avec un fort bruit ambiant me dérangent P2	Parfois	3
15	Je porte un chapeau ou des lunettes de soleil partout où je vais P3	Parfois	3
16	Je porte des lunettes sombres même quand il n'y a pas de soleil P3	Parfois	3
17	Je me retrouve à plisser les yeux avec la lumière naturelle P3	Parfois	3
18	Je me plains continuellement si les lumières sont trop brillantes P3	Rarement	2
19	Je remarque la lumière artificielle quand j'entre dans une pièce P3	Parfois	3
20	J'ai tendance à chercher et me placer à l'ombre quand je suis dehors P3	Parfois	3
21	Je n'aime pas être touché de façon inattendue par d'autres personnes	Parfois	3



#	Question	Votre réponse	Pts
	P4		
2 2	Je sursaute et m'irrite quand je suis touché de façon inattendue P4	Rarement	2
2 3	J'évite les foules ou être près d'autres personnes ou je pourrais avoir un contact accidentel P4	Rarement	2
2 4	Je n'aime pas porter des vêtements à col roulé P4	Parfois	3
2 5	J'évite les situations où les autres pourraient me toucher de façon informelle comme les fêtes bondées ou les transports publics P4	Parfois	3
2 6	Je recherche des activités nécessitant de la force musculaire même brièvement comme la musculation le saut ou l'escalade P5	Parfois	3
2 7	Quand je suis stressé j'aime courir faire de la randonnée ou grimper pour me calmer P5	Rarement	2
2 8	J'ai tendance à être trop actif par rapport aux autres P5	Parfois	3
2 9	L'idée d'escalader ou de boxer m'attire - je le fais ou je souhaite pouvoir le faire P5	Rarement	2
3 0	Je n'entends pas certains bruits de fond comme des gouttes ou des gens qui s'approchent P6	Parfois	3
3 1	J'ai tendance à demander aux gens de répéter ce qu'ils ont dit P6	Parfois	3



#	Question	Votre réponse	Pts
	P6		
3 2	Je ne suis pas bon dans les taches necessitant une manipulation motrice fine comme les petits boutons ou la couture	Parfois	3
	P6		
3 3	J ai du mal a doser la force que j applique aux objets comme les crayons les portes les clous ou les oeufs	Rarement	2
	P6		
3 4	Je ne reponds pas immediatement quand on m appelle par mon nom	Rarement	2
	P6		
3 5	J ai tendance a me voutrer ou a avoir un mauvais equilibre - j ai tendance a appuyer ma tete sur mes mains en position assise	Parfois	3
	P7		
3 6	J ai tendance a m appuyer physiquement sur les meubles et les autres personnes	Parfois	3
	P7		
3 7	Je perds facilement mon equilibre ou me sens instable en marchant sur des surfaces instables comme des pierres laches ou de l herbe haute	Parfois	3
	P7		
3 8	Je n apprécie pas les jeux necessitant une interaction avec des ballons pendant que d autres se déplacent simultanément comme le football	Rarement	2
	P7		
3 9	J aime assister a des evenements avec de la musique forte ou monter le volume quand je suis seul	Parfois	3
	P8		
4 0	J aime ecouter de la musique plus fort que les autres	Parfois	3
	P8		



#	Question	Votre réponse	Pts
4 1	Je ne suis pas gene par certaines experiences tactiles qui derangent les autres P9	Parfois	3
4 2	J aime la sensation de l argile du materiau granulaire ou d autres substances sur mes mains ou mon corps P9	Parfois	3
4 3	Je ne remarque pas ou ne me soucie pas quand mes mains ou mon visage sont sales P9	Rarement	2
4 4	Je me sens facilement etourdi en voiture en bateau ou lors de longs voyages P10	Rarement	2
4 5	J ai tendance a choisir de m asseoir devant quand je voyage en voiture ou en bus P10	Rarement	2
4 6	Je me sens anxieux quand on m incline vers l arriere de facon inattendue comme quand je suis assis dans une chaise de bureau qui bascule P10	Parfois	3
4 7	Je retire les etiquettes de mes vetements parce qu elles me derangent P11	Parfois	3
4 8	La sensation de certains tissus me derange comme les synthetiques la laine la craie le sable ou la colle P11	Rarement	2
4 9	Je n aime pas la sensation de bijoux laches sur mes poignets ou de vetements laches autour de mes poignets ou de ma taille P11	Parfois	3

**Interprétation IA par Claude (Anthropic)**

claude-sonnet-4-20250514

Merci d'avoir pris le temps de compléter ce questionnaire sur le traitement sensoriel. Explorer la façon dont votre corps et votre esprit perçoivent le monde qui vous entoure demande une réelle curiosité envers vous-même, et c'est une démarche précieuse. Votre score global de 58,0 %, correspondant à un résultat de « possibles difficultés sensorielles », suggère que vous vivez probablement certaines expériences sensorielles de façon plus intense ou plus marquée que la moyenne. Sachez que ce type de vécu est bien plus répandu qu'on ne le pense, et qu'il ne reflète en rien une faiblesse ou une anomalie : il s'agit simplement d'une manière différente de percevoir et d'intégrer les informations sensorielles du quotidien.

En regardant la répartition par catégories, on remarque des scores particulièrement élevés du côté visuel (25) et tactile (28), avec également des scores notables en proprioception (22) et en auditif (20). Cela pourrait indiquer que certains stimuli visuels (lumières vives, environnements chargés), certaines textures ou contacts physiques, ainsi que certains sons de l'environnement, sont vécus de façon plus envahissante ou plus difficile à filtrer pour vous. La proprioception élevée peut aussi traduire un besoin accru de mouvement, de pression ou de repères corporels pour vous sentir bien ancré-e. Ces profils sont fréquemment rapportés par des personnes autistes ou avec un profil TDAH, sans que cela ne constitue en soi un diagnostic.

Sur le plan pratique, plusieurs ajustements simples peuvent apporter un vrai soulagement au quotidien. Vous pourriez par exemple expérimenter avec des outils de régulation visuelle, comme des lunettes teintées ou une réduction de l'éclairage artificiel dans vos espaces de vie et de travail. Du côté tactile, choisir des vêtements aux matières douces, sans étiquettes irritantes, ou utiliser une couverture lestée peut apaiser une hypersensibilité au toucher. Enfin, intégrer des moments de mouvement intentionnel (étirements, pression profonde, activité physique régulière) peut nourrir votre besoin proprioceptif et favoriser un sentiment de calme.

Il est important de rappeler que ce questionnaire est un outil de dépistage, et non un instrument de diagnostic clinique. Pour mieux comprendre votre profil sensoriel et bénéficier d'un accompagnement adapté, je vous encourage vivement à consulter un professionnel qualifié, comme un ergothérapeute spécialisé en intégration sensorielle ou un psychologue. Vous méritez un soutien personnalisé, et de belles pistes de mieux-être s'offrent à vous.

Recommandations



Envisagez d'en discuter avec un ergothérapeute. Des ajustements simples de l'environnement peuvent faire une vraie différence.

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.