findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

Questionnaire de masquage autistique (inspiré du CAT-Q)

Questionnaire d'auto-évaluation

Test	Date	Questions	Référence
Masquage autistique	**21 novembre 2026**	**24**	**000000A2**

Sommaire

1 Votre résultat p. 2

2 Ce que disent vos réponses p. 3

3 Pistes pour la suite p. 6

4 Préparer votre rendez-vous p. 8

5 Vos réponses p. 9

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

Votre résultat

50 / 96

Beaucoup de camouflage rapporté

52 % du score maximal



Votre score est compris entre 49 et 72 sur 96 : vous décrivez un recours fréquent aux stratégies de camouflage, dans plusieurs des trois groupes. Des chercheurs pensent que le camouflage pourrait contribuer à ce que certaines personnes autistes, notamment des femmes, soient repérées tard, mais ce n'est pas démontré. Dans les études, plus de camouflage va de pair avec plus d'anxiété et de dépression en moyenne, et beaucoup de personnes le décrivent comme fatigant ; ces études ne montrent pas que le camouflage cause ces difficultés. Ce niveau est un repère choisi par le site, pas un seuil validé.

Par dimension

En pourcentage du maximum de chaque dimension, pour pouvoir les comparer entre elles.

Compensation	**84 %**	27 / 32
Masquage	**38 %**	12 / 32
Assimilation	**34 %**	11 / 32

Les moins marquées Les plus marquées

Ce que disent vos réponses

Rédigé par Claude Opus 5.5 (Anthropic) à partir de vos réponses. Nous l'avons choisi parce que c'est l'un des modèles d'IA les plus puissants pour ce type d'analyse.

Les moins marquées

Assimilation · 34 %

Les plus marquées

Compensation · 84 %

Un camouflage surtout fait de stratégies

Merci d'avoir pris le temps de répondre à ces 24 questions. Observer la manière dont on s'ajuste aux autres demande de l'honnêteté envers soi-même, et ce que vous décrivez mérite d'être regardé avec bienveillance plutôt qu'avec inquiétude.

Votre total est de 50 sur 96, soit 52 %. Il se situe juste au-dessus du seuil de 50 % que le site utilise pour parler de « beaucoup de camouflage rapporté ». Ces quatre niveaux sont de simples repères de lecture choisis par le site, sans validation scientifique. Les auteurs du questionnaire de recherche qui a inspiré celui-ci ne proposent d'ailleurs aucun seuil et déconseillent de classer les gens en « grands » ou « petits » camoufleurs.

Cette auto-évaluation explore trois façons de s'ajuster en société : compenser, s'assimiler et masquer. Elle ne mesure pas l'autisme. Un score élevé peut aussi se rencontrer chez des personnes ayant un TDAH, une anxiété sociale ou une dépression. Ce n'est pas non plus le questionnaire publié, dont l'échelle est différente : votre score ne peut pas être comparé aux chiffres cités ailleurs.

Compensation forte, assimilation plus discrète

La barre de la compensation domine nettement : 27 sur 32, soit 84 %. Ces questions portent sur les stratégies conscientes utilisées pour remplacer ce qui ne vient pas spontanément : apprendre les règles sociales, préparer ses phrases, déduire les émotions par le raisonnement, anticiper les imprévus. Un score aussi haut suggère qu'une grande partie de votre énergie sociale peut être dépensée en amont des échanges, dans la préparation et l'analyse.

À l'autre extrémité, l'assimilation obtient 11 sur 32, soit 34 %. Ces questions concernent le fait de se fondre dans le groupe : modifier sa personnalité, imiter les expressions ou le vocabulaire des autres, repasser les événements après coup. Vous le faites parfois, sans que cela semble être votre stratégie principale.

Le masquage, à 12 sur 32 (38 %), est proche de l'assimilation. Il couvre le fait de cacher ce qui pourrait paraître inhabituel : intérêts intenses, gestes naturels, inconfort sensoriel. Votre profil penche donc vers

une façon de faire qui consiste surtout à comprendre et à se préparer, plus qu'à se transformer ou à se dissimuler.

Une préparation qui revient partout

Un fil conduit à travers vos réponses : le décodage par la réflexion. Vous indiquez apprendre « toujours » les règles sociales dans les livres, les films ou par l'observation, et utiliser « toujours » la logique pour comprendre ce que les autres ressentent ou veulent. Vous dites aussi analyser « souvent » les situations pour en déduire des règles que d'autres semblent saisir automatiquement.

Cette compréhension construite par l'analyse se prolonge dans l'action : vous planifiez « toujours » ce que vous allez dire avant une situation sociale. Ces réponses traduisent une réelle capacité d'observation et de raisonnement, mise au service des relations.

Une réponse ajoute une nuance plus personnelle : vous minimisez ou cachez « souvent » vos intérêts intenses, de peur qu'ils paraissent excessifs. Une partie de ce qui vous anime reste ainsi peut-être en retrait dans vos échanges.

Au travail, chez vous, avec les autres

Dans les études ou au travail, ce profil peut se traduire par une préparation minutieuse des réunions, des entretiens ou des prises de parole. Cette rigueur peut être un atout réel : vous pouvez repérer des règles implicites que d'autres ne formulent jamais, et les expliquer clairement. En revanche, une réunion déplacée à la dernière minute ou une conversation qui part dans une direction inattendue peut demander beaucoup d'ajustement, puisque vous indiquez que l'imprévisible vous stresse.

À la maison, le besoin de souffler après une journée riche en échanges peut se faire sentir, surtout si chaque interaction a été préparée et analysée.

Dans les relations, votre habitude de déduire les ressentis par la logique peut vous rendre attentif aux détails, tout en laissant parfois place au doute. Partager davantage vos intérêts pourrait rendre certains liens plus authentiques.

Ce que ce score ne dit pas

Une auto-évaluation en ligne repose sur votre propre regard, à un moment donné. Une période de stress, un nouveau poste, un déménagement ou un état de fatigue peuvent faire monter un score comme celui-ci ; une vie entourée de personnes qui vous acceptent telle que vous êtes, ou une moindre conscience de ses propres stratégies, peuvent le faire baisser. L'anxiété sociale, le TDAH ou la dépression peuvent aussi conduire à beaucoup se préparer et à surveiller ses comportements.

Des liens entre camouflage, anxiété, dépression et épuisement ont été observés, mais à partir d'études

ponctuelles et de témoignages : ils ne montrent pas de lien de cause à effet, et ce score ne mesure aucun risque.

Un professionnel examinerait votre histoire depuis l'enfance, votre sensibilité sensorielle, votre fonctionnement au quotidien et les autres explications possibles.

Avancer à votre rythme

Une première piste consiste à repérer, pendant une semaine, les moments où la préparation vous aide vraiment et ceux où elle vous coûte beaucoup : cela permet de choisir où mettre votre énergie. Vous pouvez aussi réserver un espace, avec une personne de confiance ou un groupe partageant votre passion, où vos intérêts intenses ont toute leur place. Enfin, prévoir des temps de récupération après les situations sociales exigeantes peut alléger la charge.

Si ce résultat fait écho à votre vécu, en parler à votre médecin traitant, à un psychologue ou à un psychiatre connaissant les particularités du neurodéveloppement peut vous aider à mieux comprendre votre fonctionnement. Quelle que soit l'issue de cette démarche, mieux se connaître ouvre souvent la voie à des ajustements plus doux et plus adaptés à ce que vous êtes.

Pistes pour la suite

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

Compensation

Repérer la préparation utile

Notez chaque soir une situation où préparer vos phrases vous a aidé et une où cela vous a coûté sans vraie utilité. Au bout d'une semaine, relisez vos notes pour choisir les situations où vous pouvez lâcher un peu de préparation.

5 min, chaque soir pendant 7 jours

Compensation

Demander plutôt que deviner

Quand vous hésitez sur ce qu'une personne ressent ou attend, essayez une question simple comme « Qu'est-ce qui t'aiderait ? » au lieu de tout déduire seul dans votre tête. Commencez avec une personne de confiance.

Une fois par jour, pendant 2 semaines

Masquage

Un espace pour vos passions

Choisissez une personne bienveillante ou un groupe partageant votre intérêt et parlez-en librement, sans chercher à le minimiser. Observez ensuite comment vous vous sentez.

30 min, une fois par semaine

Masquage

Un ajustement sensoriel discret

Identifiez une situation où le bruit, la foule ou la lumière vous gênent, et prévoyez un outil simple comme des bouchons d'oreilles, des lunettes teintées ou une courte pause au calme. Testez-le sans chercher à vous justifier.

À chaque situation concernée, pendant 2 semaines

Assimilation

Limiter le rejeu après coup

Après un événement social, accordez-vous un temps défini pour y repenser, puis notez une seule chose qui s'est bien passée et refermez le sujet. Une activité calme juste après aide à tourner la page.

10 min, après chaque événement social

Récupération

Planifier des temps de pause

Inscrivez dans votre agenda un moment de calme après les journées chargées en échanges, comme une marche, de la lecture ou un moment seul. Traitez ce moment comme un rendez-vous important.

20 à 30 min, après chaque journée sociale intense

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.

Besoin de parler à quelqu'un maintenant ? Appelez le **3114** (numéro national de prévention du suicide), ou le 15 en cas d'urgence.

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.

Préparer votre rendez-vous

Médecin, psychiatre, psychologue, neuropsychologue : apportez cette page. Remplissez-la quelques jours avant, quand les exemples vous reviennent.

Mes chiffres clés

Questionnaire de masquage autistique (inspiré du CAT-Q) · 50 / 96 (52 %) · Beaucoup de camouflage rapporté

Les plus marquées : Compensation (84 %), Masquage (38 %)

Test passé le 21 novembre 2026 · référence 000000A2

Des exemples de mon quotidien

Travail ou études, maison, relations : deux ou trois situations concrètes, avec ce qui s'est passé.

Depuis quand ?

Était-ce déjà là dans l'enfance ou l'adolescence ? Des bulletins scolaires ou les souvenirs d'un proche peuvent aider.

Ce que j'aimerais changer

Même vaguement : ce qui vous coûte le plus d'énergie aujourd'hui.

Les questions que je peux poser

- ☐ Un bilan complet est-il utile dans mon cas, et avec qui ?
- ☐ Quel est le délai, et que puis-je faire en attendant ?
- ☐ Autre chose pourrait-il l'expliquer (sommeil, stress, thyroïde, autre trouble) ?
- ☐ Quelles aides existent, au travail ou dans mes études ?
- ☐ Que dois-je apporter la prochaine fois ?

Vos réponses

Échelle de « Jamais » à « Toujours ».

#	Question	Votre réponse	Pts
Assimilation · 11 / 32			
1	J'observe comment les autres se comportent dans les situations sociales et je copie ce qu'ils font.	Jamais	**0**
2	J'adapte ma personnalité selon les personnes avec qui je suis, pour mieux m'intégrer.	Parfois	**2**
3	J'étudie attentivement les règles non écrites d'un groupe social avant de me sentir capable d'y participer.	Rarement	**1**
4	J'analyse constamment les situations sociales pour déduire les règles que les autres semblent saisir automatiquement.	Souvent	**3**
5	Je reproduis les expressions, la posture ou le vocabulaire des personnes qui m'entourent.	Parfois	**2**
6	Je feins de m'intéresser aux sujets qui intéressent les autres pour leur ressembler davantage.	Rarement	**1**
7	Je dépense beaucoup d'énergie pour essayer de paraître socialement normal.	Jamais	**0**
8	Après un événement social, je repasse dans ma tête ce qui s'est passé et comment j'aurais pu agir plus naturellement.	Parfois	**2**
Compensation · 27 / 32			
9	J'ai préparé des formules ou des scripts que j'utilise dans les situations sociales courantes.	Souvent	**3**
10	J'apprends les règles sociales dans des livres, des films ou en observant les autres, car elles ne me viennent pas naturellement.	Toujours	**4**
11	J'utilise l'humour ou détourne la situation avec une blague quand je ne sais pas comment répondre socialement.	Souvent	**3**
12	Je planifie ce que je vais dire avant d'entrer dans une situation sociale.	Toujours	**4**
13	Je pratique des conversations ou des expressions du visage dans ma tête ou devant un miroir.	Parfois	**2**
14	J'utilise la logique pour déduire ce que les gens ressentent ou veulent, car je ne le perçois pas spontanément.	Toujours	**4**
15	J'ai développé des contournements personnels pour des situations sociales quotidiennes que les autres semblent gérer sans effort.	Souvent	**3**

#	Question	Votre réponse	Pts
16	Je me prépare soigneusement pour les événements sociaux imprévisibles, car ne pas savoir à quoi m'attendre me stresse.	Toujours	**4**

Masquage · 12 / 32

#	Question	Votre réponse	Pts
17	Je me retiens de faire des choses qui me semblent naturelles parce qu'elles pourraient paraître étranges aux autres.	Parfois	**2**
18	Je cache ou réprime des mouvements corporels comme se balancer, tapoter ou gigoter en présence d'autres personnes.	Rarement	**1**
19	Je fais semblant que les situations sociales sont faciles pour moi, même quand elles sont en réalité difficiles.	Jamais	**0**
20	Je surmonte l'inconfort sensoriel (bruit, foule, lumières vives) sans le laisser paraître.	Parfois	**2**
21	Je réprime des réactions émotionnelles ou physiques intenses à des choses qui me dérangent, pour paraître calme.	Rarement	**1**
22	Je minimise ou cache mes intérêts intenses parce qu'ils pourraient sembler inhabituels ou excessifs aux autres.	Souvent	**3**
23	Je fais semblant de suivre les conversations ou de comprendre les situations sociales mieux que je ne le fais vraiment.	Rarement	**1**
24	Dans les situations sociales, j'ai l'impression de jouer un rôle plutôt que d'être mon vrai moi.	Parfois	**2**