findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

Test Personne Hautement Sensible (HSP)

Questionnaire d'auto-évaluation

Préparé pour	Date	Questions	Référence
James Wilson	**6 mars 2026**	**27**	**00000010**

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

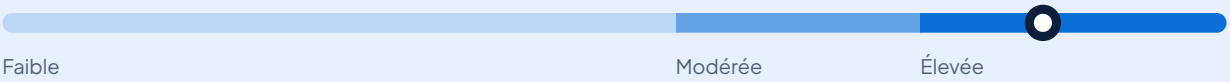
Ce rapport est un outil d'auto-évaluation. Il ne constitue pas un diagnostic médical ou psychologique.

Votre résultat

138 / 162

Haute sensibilité de traitement sensoriel (HSP)

85 % du score maximal



Vos réponses suggèrent que vous êtes une Personne Hautement Sensible (HSP) - un trait neurologique normal partagé par ~20% de la population. Les personnes HSP traitent l'information en profondeur et sont sensibles aux subtilités.

Par dimension

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

Social	**75 %**	18 / 24
Émotionnel	**70 %**	38 / 54
Cognitif	**69 %**	33 / 48
Sensoriel	**67 %**	24 / 36

Les moins marquées Les plus marquées

Ce que disent vos réponses

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

Les moins marquées

Sensoriel · 67 %

Cognitif · 69 %

Les plus marquées

Social · 75 %

Émotionnel · 70 %

Merci d'avoir pris le temps de compléter cette échelle sur la sensibilité de traitement sensoriel, et félicitations pour cette démarche d'introspection qui demande à la fois du courage et de l'honnêteté envers soi-même. Votre score de 138/162 (85,2%) révèle une sensibilité particulièrement marquée, et il est important de souligner d'emblée que cela ne constitue en aucun cas une faiblesse ou un problème à corriger. De nombreuses personnes qui perçoivent le monde avec cette intensité ont longtemps pensé être "trop sensibles" ou "trop émotives", alors qu'il s'agit simplement d'une façon différente, et tout aussi valable, de traiter les informations sensorielles et émotionnelles de leur environnement.

Concrètement, ce résultat suggère que vous traitez les stimulations de votre environnement de manière particulièrement profonde et réfléchie, comme le montre votre score élevé en "profondeur de traitement" (42). Vous ressentez également probablement une certaine fatigue ou surcharge face à des environnements bruyants, chaotiques ou très stimulants, ce que reflète votre score en "surstimulation" (38). Votre réactivité émotionnelle (35) indique une empathie et une résonance affective fortes, tandis que votre sensibilité aux subtilités (23), bien que le score le plus modéré des quatre, montre néanmoins une belle capacité à percevoir des détails souvent invisibles pour d'autres.

Face à ces caractéristiques, quelques pistes peuvent vous aider au quotidien. Aménager des moments de calme et de récupération sensorielle après des journées chargées peut réellement faire la différence, tout comme apprendre à identifier vos limites avant d'atteindre la surcharge. Cultiver des environnements de travail et de vie qui respectent votre besoin de tranquillité, tout en valorisant votre créativité et votre profondeur, peut également transformer cette sensibilité en véritable force.

Gardez à l'esprit que cet outil est un instrument de dépistage et non un diagnostic clinique. Pour explorer ces résultats plus en profondeur et bénéficier d'un accompagnement personnalisé, je vous encourage chaleureusement à consulter un psychologue ou un professionnel de santé qualifié. Avec les bons outils et la bonne compréhension, votre sensibilité peut devenir une source précieuse de richesse intérieure et de connexion authentique aux autres.

Pistes pour la suite

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

Recommandation

Haute sensibilité de traitement sensoriel (HSP)

Embrassez votre sensibilité comme une force. Créez des environnements qui respectent vos besoins, pratiquez des temps de repos réguliers et envisagez de travailler avec un thérapeute qui connaît le profil HSP pour favoriser votre bien-être.

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 « Pas du tout moi » à « Tout à fait moi ».

#	Question	Votre réponse	Pts
Sensoriel · 24 / 36			
1	Je suis facilement submergé(e) par les stimuli sensoriels forts (lumières, bruits, odeurs).	4	**4**
2	Je remarque et apprécie les parfums, goûts, sons délicats et les œuvres d'art.	4	**4**
3	Les stimuli intenses comme les bruits forts ou les scènes chaotiques me perturbent.	4	**4**
4	Quand je dois être observé(e), je suis tellement nerveux/se que je réussis moins bien.	4	**4**
13	Les odeurs ou textures désagréables me sont très difficiles à tolérer.	4	**4**
20	Les sons forts me causent une douleur physique.	4	**4**
Émotionnel · 38 / 54			
5	Les humeurs des autres m'affectent profondément.	4	**4**
6	Je suis profondément ému(e) par les arts ou la musique.	4	**4**
7	Je suis consciencieux/se et n'aime pas faire des erreurs.	5	**5**
12	Les films ou émissions violents me mettent mal à l'aise.	4	**4**
15	Je fais en sorte d'éviter les nouvelles violentes ou troublantes.	4	**4**
17	Je prends le temps de traiter mes émotions avant d'agir.	4	**4**
23	J'ai de fortes réactions à la douleur.	4	**4**
25	Être submergé(e) par les sensations me donne envie de fuir.	5	**5**
27	Je ressens profondément les émotions des autres.	4	**4**
Cognitif · 33 / 48			
8	J'ai besoin de me retirer dans ma chambre ou un endroit calme lors de journées chargées.	4	**4**
9	Avoir très faim crée une forte réaction chez moi, perturbant ma concentration ou humeur.	4	**4**
10	Les changements dans ma vie me bouleversent.	5	**5**

#	Question	Votre réponse	Pts
11	Je remarque et apprécie les détails fins que les autres ne voient pas.	4	**4**
14	Quand j'ai beaucoup à faire en peu de temps, je suis submergé(e).	4	**4**
16	Je traite l'information en profondeur et remarque les subtilités de mon environnement.	4	**4**
21	Quand quelqu'un essaie de me faire faire trop de choses à la fois, je me bloque.	4	**4**
26	J'ai besoin de plus de temps de récupération après des situations exigeantes.	4	**4**
Social · 18 / 24			
18	Enfant, parents et enseignants me voyaient comme sensible ou timide.	4	**4**
19	J'ai une vie intérieure riche et complexe.	5	**5**
22	Je suis perturbé(e) quand j'ai beaucoup à faire en peu de temps.	4	**4**
24	Je capte des signaux sociaux subtils que les autres ne remarquent pas.	5	**5**