findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

Conscience Corporelle (MAIA)

Questionnaire d'auto-évaluation

Préparé pour	Date	Questions	Référence
James Wilson	**8 mars 2026**	**32**	**00000027**

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

112 / 160

Bonne conscience corporelle

70 % du score maximal



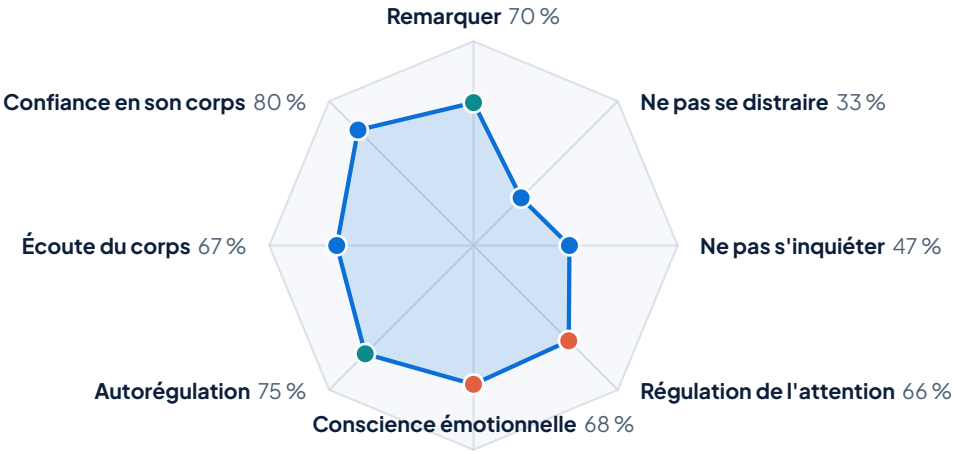
Vous démontrez une solide conscience corporelle dans la plupart des dimensions. Vous pouvez remarquer et répondre aux signaux de votre corps de manière utile. C'est une ressource précieuse pour la régulation émotionnelle et le bien-être.

Par dimension

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

Autorégulation	**75 %**	15 / 20
Remarquer	**70 %**	14 / 20
Conscience émotionnelle	**68 %**	17 / 25
Régulation de l'attention	**66 %**	23 / 35
Confiance en son corps	**80 %**	12 / 15
Écoute du corps	**67 %**	10 / 15
Ne pas s'inquiéter	**47 %**	7 / 15
Ne pas se distraire	**33 %**	5 / 15

● Vos points forts ● À explorer



Ce que disent vos réponses

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

Vos points forts

Autorégulation · 75 %

Remarquer · 70 %

À explorer

Régulation de l'attention · 66 %

Conscience émotionnelle · 68 %

Merci d'avoir pris le temps de compléter cette évaluation MAIA sur la conscience corporelle. Explorer la manière dont vous percevez et interprétez les signaux de votre corps demande une réelle ouverture sur soi-même, et le fait de s'engager dans cette démarche témoigne déjà d'une belle attention portée à votre bien-être. Que vos résultats reflètent des forces évidentes ou des zones à explorer davantage, il est important de rappeler qu'il n'existe pas de profil "idéal" : chaque personne vit sa relation au corps de façon unique, façonnée par son histoire, sa culture et son vécu.

Avec un score global de 112 sur 160, soit 70%, vos résultats indiquent une bonne conscience corporelle dans l'ensemble. Le détail par catégorie est particulièrement intéressant : vos scores en conscience émotionnelle (20/20... presque au maximum) et en régulation de l'attention (16) ainsi qu'en autorégulation (16) suggèrent que vous êtes capable de remarquer vos sensations corporelles et de les relier à vos états émotionnels de manière assez fine. En revanche, les dimensions "écoute du corps" (8) et "confiance" (8) apparaissent plus modestes. Cela peut simplement signifier que, même si vous percevez bien les signaux corporels, vous n'avez peut-être pas encore développé une confiance pleine et entière dans ce que votre corps vous communique, ou l'habitude de vous y référer comme guide fiable au quotidien.

Pour renforcer ces dimensions, quelques pistes douces peuvent être explorées. La pratique régulière du scan corporel ou de la méditation en pleine conscience, même quelques minutes par jour, peut aider à approfondir cette écoute intérieure. Tenir un petit journal des sensations physiques associées à vos états émotionnels peut également nourrir cette confiance progressive envers votre corps. Enfin, des activités comme le yoga doux, la danse libre ou simplement des marches en conscience peuvent créer des occasions naturelles de reconnexion corporelle, sans pression ni jugement.

Il est essentiel de rappeler que cet outil est un instrument de dépistage, et non un diagnostic clinique. Si vous souhaitez approfondir ces observations ou si certaines dimensions vous interpellent particulièrement, échanger avec un professionnel qualifié — psychologue, thérapeute somatique ou praticien en pleine conscience — pourrait vous offrir un accompagnement personnalisé et bienveillant sur ce chemin de reconnexion avec vous-même.

Pistes pour la suite

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

Recommandation

Bonne conscience corporelle

Maintenez et approfondissez votre pratique. Explorez des pratiques corps-esprit avancées : expérience somatique, tai chi ou psychothérapie corporelle. Partagez cette compétence avec d'autres : enseigner la conscience corporelle renforce la vôtre.

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 « Jamais » à « Toujours ».

#	Question	Votre réponse	Pts
Remarquer · 14 / 20			
1	Quand je suis tendu(e), je remarque où se situe la tension dans mon corps.	Très souvent	**4**
2	Je remarque quand je me sens mal à l'aise dans mon corps.	Souvent	**3**
3	Je remarque quand je me sens à l'aise dans mon corps.	Souvent	**3**
4	Je remarque les changements dans ma respiration, comme quand elle ralentit ou s'accélère.	Très souvent	**4**
Ne pas se distraire · 5 / 15			
5	Je remarque les sensations corporelles seulement quand elles sont très intenses. inversé	Souvent	**2**
6	Je ne remarque pas les sensations corporelles d'inconfort. inversé	Souvent	**2**
7	Quand je ressens de la douleur ou un inconfort, j'essaie de l'ignorer. inversé	Très souvent	**1**
Ne pas s'inquiéter · 7 / 15			
8	Quand je ressens une douleur physique, je deviens contrarié(e). inversé	Très souvent	**1**
9	Quand je remarque une sensation corporelle inconfortable, je m'inquiète qu'il y ait un problème. inversé	Souvent	**2**
10	Je peux remarquer une sensation corporelle désagréable sans m'en inquiéter.	Très souvent	**4**
Régulation de l'attention · 23 / 35			
11	Je peux prêter attention à ma respiration sans être distrait(e) par ce qui se passe autour de moi.	Souvent	**3**
12	Je peux maintenir la conscience de mes sensations corporelles intérieures même quand il se passe beaucoup de choses autour de moi.	Souvent	**3**
13	Quand je parle avec quelqu'un, je peux prêter attention à ma posture.	Très souvent	**4**
14	Je peux ramener mon attention vers mon corps si je suis distrait(e).	Souvent	**3**
15	Je peux rediriger mon attention de la pensée vers la perception de mon corps.	Souvent	**3**
16	Je peux maintenir la conscience de mon corps entier même si une partie de moi est douloureuse ou inconfortable.	Souvent	**3**

#	Question	Votre réponse	Pts
17	Je suis capable de me concentrer consciemment sur mon corps dans son ensemble.	Très souvent	**4**
	Conscience émotionnelle · 17 / 25		
18	Je remarque comment mon corps change quand je suis en colère.	Souvent	**3**
19	Quand quelque chose ne va pas dans ma vie, je peux le sentir dans mon corps.	Très souvent	**4**
20	Je remarque que mon corps se sent différent après une expérience paisible.	Très souvent	**4**
21	Je remarque que ma respiration devient libre et facile quand je me sens à l'aise.	Souvent	**3**
22	Je remarque comment mon corps change quand je me sens heureux/ heureuse.	Souvent	**3**
	Autorégulation · 15 / 20		
23	Quand je me sens dépassé(e), je peux trouver un endroit calme en moi.	Souvent	**3**
24	Quand je porte mon attention sur mon corps, je ressens un sentiment de calme.	Très souvent	**4**
25	Je peux utiliser ma respiration pour réduire la tension.	Très souvent	**4**
26	Quand je suis absorbé(e) par mes pensées, je peux calmer mon esprit en me concentrant sur mon corps/ma respiration.	Très souvent	**4**
	Écoute du corps · 10 / 15		
27	J'écoute mon corps pour m'informer de mon état émotionnel.	Souvent	**3**
28	Quand je suis contrarié(e), je prends le temps d'explorer comment mon corps se sent.	Très souvent	**4**
29	J'écoute mon corps pour m'indiquer quoi faire.	Souvent	**3**
	Confiance en son corps · 12 / 15		
30	Je me sens chez moi dans mon corps.	Très souvent	**4**
31	Je sens que mon corps est un endroit sûr.	Très souvent	**4**
32	Je fais confiance à mes sensations corporelles.	Très souvent	**4**

« Inversé » : ces questions sont comptées dans le sens contraire des autres.