findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

Test de Misophonie (MisoQuest)

Questionnaire d'auto-évaluation

Test	Date	Questions	Référence
Misophonie	**16 novembre 2026**	**14**	**000000A7**

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

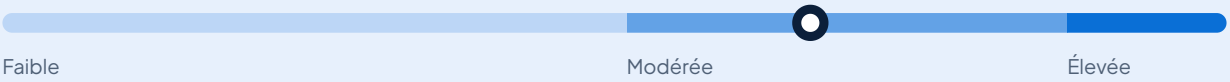
Ce rapport est un outil d'auto-évaluation. Il ne constitue pas un diagnostic médical ou psychologique.

Votre résultat

46 / 70

Sensibilité sonore élevée

66 % du score maximal



Vous rapportez des réactions émotionnelles nettement élevées à des sons précis, plus fortes que la plupart des gens, tout en restant sous le seuil publié du MisoQuest (61/70) utilisé pour identifier la misophonie en recherche. Cette sensibilité est fréquente chez les personnes neurodivergentes et peut fluctuer avec le stress, la fatigue et la charge sensorielle globale.

Par dimension

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

Anxiété anticipatoire *	**80 %**	4 / 5
Perception de soi *	**80 %**	4 / 5
Réaction physique	**73 %**	11 / 15
Réaction émotionnelle	**70 %**	14 / 20
Sensibilité aux sons	**60 %**	9 / 15
Contrôle émotionnel *	**40 %**	4 / 10

Les moins marquées Les plus marquées

* Moins de 3 questions : affichée, mais trop peu de questions pour être mise en avant.

Ce que disent vos réponses

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

Les moins marquées

Sensibilité aux sons · 60 %

Les plus marquées

Réaction physique · 73 %

Une sensibilité sonore marquée

Vous avez répondu au MisoQuest, un questionnaire d'auto-évaluation consacré à la manière dont certains sons vous affectent. Votre score de 46 sur 70, soit environ 66 %, correspond au profil « Sensibilité sonore élevée ». Regarder ces réactions en face demande du courage, surtout lorsqu'elles pèsent au quotidien. Réagir intensément à certains bruits n'a rien d'une faiblesse ni d'un caprice : c'est une expérience réelle, qui mérite d'être prise au sérieux.

Ce questionnaire explore six aspects : la sensibilité aux sons eux-mêmes, les réactions émotionnelles, les réactions physiques, le contrôle des émotions, l'anxiété d'anticipation et le regard porté sur soi. Il décrit ce que vous ressentez aujourd'hui, à travers vos propres réponses. Il ne constitue pas un diagnostic, ne permet pas d'identifier une cause et ne remplace pas l'avis d'un professionnel qualifié.

L'anticipation et le regard sur soi

Les deux dimensions les plus élevées, visibles sur les barres et le radar, sont l'anxiété d'anticipation et la perception de soi, toutes deux à 80 %. La première porte sur l'inquiétude ressentie avant même qu'un son survienne. La seconde concerne la façon dont vous jugez vos propres réactions. Au quotidien, cela peut se traduire par une vigilance constante, une appréhension des repas partagés ou des lieux bruyants, et par une certaine sévérité envers vous-même.

Viennent ensuite les réactions physiques (73 %) et émotionnelles (70 %) : le corps et les émotions répondent vite et fort à certains sons. La sensibilité sonore proprement dite se situe à 60 %, ce qui suggère que ce sont certains sons précis, plutôt que l'ensemble des bruits, qui posent problème.

La dimension la plus basse est le contrôle émotionnel, à 40 %. Elle mesure la difficulté à maîtriser ses émotions face aux sons gênants. Ce score plus modéré laisse penser que, malgré l'intensité ressentie, vous parvenez dans une certaine mesure à garder la main sur vos réactions, même si votre réponse sur ce point restait nuancée.

Une intensité vécue de l'intérieur

L'élément le plus net de vos réponses est votre accord complet avec l'idée que les sons désagréables provoquent un sentiment de submersion. Vous êtes également plutôt d'accord pour dire que des émotions désagréables vous envahissent immédiatement, que votre cœur s'accélère et que vos yeux se remplissent de larmes. Ces réponses dessinent une réaction rapide, qui touche à la fois le ressenti et le corps.

S'y ajoute l'anxiété à la simple idée d'un son désagréable, qui relie l'expérience vécue à l'appréhension qui la précède. Vous êtes aussi plutôt d'accord avec la pensée que « quelque chose ne va pas » chez vous. Cette pensée se comprend face à des réactions aussi fortes, mais elle ajoute une charge à une expérience déjà éprouvante. À l'inverse, vous avez répondu « difficile à dire » au sujet de la colère instantanée et de la difficulté à contrôler vos émotions : l'intensité semble passer davantage par la submersion et le stress corporel que par l'irritation.

Au travail, à la maison, avec les autres

Au travail ou pendant les études, un espace partagé, le cliquetis d'un stylo ou le bruit d'un clavier peuvent mobiliser une part importante de votre attention. Vous avez indiqué que certains sons produits par des objets vous paraissent insupportables, ce qui peut rendre ces environnements plus coûteux en énergie, d'autant que l'appréhension de ces sons peut s'installer avant même d'arriver sur place.

À la maison et dans les relations, des moments ordinaires comme un repas peuvent devenir tendus, et il peut être délicat d'expliquer ce que vous ressentez sans craindre l'incompréhension. Votre score plus modéré en contrôle émotionnel peut toutefois constituer un appui : il suggère une capacité à ne pas laisser ces réactions déborder systématiquement sur vos échanges, ce qui peut faciliter le dialogue avec vos proches.

Ce que le score ne dit pas

Un questionnaire en ligne repose sur votre ressenti à un moment donné et sur la manière dont chaque formulation est comprise. Plusieurs facteurs peuvent faire varier un tel score : le stress, la fatigue ou le manque de sommeil peuvent accentuer la réactivité aux sons, tandis qu'une période plus calme peut l'atténuer. Une anxiété plus générale, une sensibilité étendue à d'autres sens ou certaines particularités de l'audition peuvent aussi influencer les réponses.

Un professionnel s'intéresserait aux sons précis qui vous gênent, aux contextes dans lesquels ils surviennent, à l'ancienneté de ces réactions, à leur retentissement sur votre vie et à d'éventuelles autres difficultés. Un bilan auditif peut également faire partie de cette démarche, afin de situer votre expérience avec justesse.

Des pistes pour avancer

Vous pouvez commencer par tenir un petit carnet des sons qui vous affectent, en notant le lieu, l'intensité et votre état juste avant : cela aide à repérer ce qui nourrit l'anticipation. Prévoir des solutions concrètes, comme un casque, des bouchons d'oreilles ou un fond sonore doux, peut aussi redonner une sensation de maîtrise. Enfin, parler de votre expérience à une personne de confiance peut alléger l'idée que « quelque chose ne va pas » chez vous.

Pour aller plus loin, un échange avec un professionnel de santé, par exemple un médecin généraliste, un médecin ORL ou un psychologue, pourra vous aider à mieux comprendre ces réactions. Des approches existent pour apprivoiser sa relation aux sons, et chercher du soutien est déjà un pas porteur d'espoir.

Pistes pour la suite

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

Anxiété anticipatoire

Préparer les situations sonores redoutées

Avant un moment que vous appréhendez, notez le son craint et une solution concrète (casque, place près d'une fenêtre, pause prévue). Avoir un plan prêt peut réduire l'inquiétude qui précède le son.

5 min, avant chaque situation redoutée

Perception de soi

Répondre à la pensée « quelque chose cloche »

Quand cette pensée surgit, écrivez une phrase plus bienveillante, comme celle que vous diriez à un ami qui vivrait la même chose. Relisez-la le soir.

3 min, une fois par jour

Réaction physique

Apaiser le cœur par l'expiration

Lorsqu'un son accélère votre rythme cardiaque, inspirez sur quatre temps puis expirez lentement sur six temps, en relâchant les épaules. Répétez jusqu'à sentir le corps se poser.

2 min, dès qu'un son vous affecte

Réaction émotionnelle

Nommer l'émotion qui submerge

Au moment où une émotion vous envahit, nommez-la intérieurement (« je me sens débordé par ce bruit » ou « c'est de la tension »). Mettre un mot sur le ressenti aide souvent à prendre un peu de recul.

30 s, à chaque épisode

Sensibilité aux sons

Tenir un carnet des sons

Notez chaque jour les sons qui vous ont gêné, le lieu, l'intensité sur 10 et votre niveau de fatigue. Au bout de deux semaines, repérez les situations les plus difficiles pour mieux les aménager.

5 min, chaque soir pendant 2 semaines

Contrôle émotionnel

S'appuyer sur une pause choisie

Quand un son devient trop pesant, autorisez-vous à quitter brièvement la pièce ou à mettre un casque, en le présentant calmement à votre entourage. Cette pause prévue protège vos échanges.

2 à 5 min, selon les besoins

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

Test de Misophonie (MisoQuest) · 46 / 70 (66 %) · Sensibilité sonore élevée

Les plus marquées : Réaction physique (73 %), Réaction émotionnelle (70 %)

Test passé le 16 novembre 2026 · référence 000000A7

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 « Pas du tout d'accord » à « Tout à fait d'accord ».

#	Question	Votre réponse	Pts
Sensibilité aux sons · 9 / 15			
1	Je trouve certains sons produits par le corps humain insupportables.	Difficile à dire	**3**
2	Je trouve certains sons discrets insupportables.	Plutôt pas d'accord	**2**
3	Je trouve insupportables certains sons produits par des objets.	Plutôt d'accord	**4**
Réaction émotionnelle · 14 / 20			
4	Quand j'entends certains sons, des émotions désagréables m'envahissent immédiatement.	Plutôt d'accord	**4**
5	Certains sons désagréables me mettent instantanément en colère.	Difficile à dire	**3**
6	Je commence à ressentir de la colère dès que je vois un objet, un animal ou une personne susceptible de produire un son désagréable à tout moment.	Plutôt pas d'accord	**2**
9	Les sons désagréables me donnent un sentiment d'être submergé.	Tout à fait d'accord	**5**
Réaction physique · 11 / 15			
7	Quand j'entends un son désagréable, mon cœur se met à battre plus vite.	Plutôt d'accord	**4**
8	Quand j'entends des sons désagréables, je ressens des émotions dans mon corps (par ex. je transpire, je ressens une douleur, une pression, mes muscles se tendent).	Difficile à dire	**3**
13	Quand j'entends des sons désagréables, mes yeux se remplissent de larmes.	Plutôt d'accord	**4**
Anxiété anticipatoire · 4 / 5			
10	La simple idée d'un son désagréable me rend anxieux.	Plutôt d'accord	**4**
Contrôle émotionnel · 4 / 10			
11	Certains sons me dérangent tellement que j'ai du mal à contrôler mes émotions.	Difficile à dire	**3**
12	Je fais beaucoup d'efforts pour contrôler mes émotions quand j'entends un son désagréable.	Pas du tout d'accord	**1**
Perception de soi · 4 / 5			
14	Je pense que quelque chose ne va pas chez moi parce que je réagis trop fortement à certains sons.	Plutôt d'accord	**4**