findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

Test de Prosopagnosie (PI20)

Questionnaire d'auto-évaluation

Test	Date	Questions	Référence
Prosopagnosie (PI20)	**21 novembre 2026**	**20**	**000000AB**

Sommaire

1 Votre résultat p. 2

2 Ce que disent vos réponses p. 3

3 Pistes pour la suite p. 6

4 Vos réponses p. 8

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

Votre résultat

72 / 100

Évocateur d'une prosopagnosie

72 % du score maximal



Votre score atteint ou dépasse 65, le seuil publié que Shah et al. (2015) considèrent comme évocateur d'une prosopagnosie développementale (65–74 globalement légère, 75–84 modérée). Votre profil de réponses ressemble à celui des personnes formellement identifiées comme ayant un trouble de la reconnaissance des visages dans les études.

Ce que disent vos réponses

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

Un score qui décrit une gêne réelle

Recevoir un résultat qualifié d'« évocateur d'une prosopagnosie » peut susciter du soulagement, de la surprise ou une certaine inquiétude. Toutes ces réactions sont légitimes. Ce score de 72 sur 100 indique surtout que vous décrivez des difficultés à reconnaître les visages plus marquées que ce que la plupart des personnes rapportent dans ce même questionnaire. Ces difficultés existent chez des personnes de tous âges et de tous milieux, et elles n'ont rien à voir avec un manque d'intérêt pour les autres.

Il s'agit d'une auto-évaluation : elle mesure la façon dont vous percevez vos propres capacités, et non vos performances lors d'épreuves objectives. Elle ne peut donc ni établir un diagnostic ni en préciser l'origine. Elle offre en revanche un point de départ solide pour en parler avec un professionnel.

Une seule dimension, bien ciblée

Le PI20 ne comporte qu'une seule dimension, la reconnaissance des visages, et c'est pourquoi la barre de votre rapport affiche un score unique de 72 %. Les affirmations couvrent plusieurs facettes de cette capacité : se comparer aux autres, reconnaître des proches hors de leur cadre habituel, identifier des célébrités ou se reconnaître soi-même sur des photos, se représenter mentalement un visage, ainsi que les répercussions sociales et émotionnelles de ces difficultés.

Avec 72 %, vous vous situez nettement dans la partie haute de l'échelle, là où les réponses traduisent une gêne fréquente et ressentie dans plusieurs domaines à la fois. Ce chiffre ne mesure pas la gravité d'un trouble, mais l'ampleur de ce que vous percevez au quotidien.

Ce que vos réponses racontent

Le fil conducteur de vos réponses est une conscience très claire de la situation. Vous êtes « tout à fait d'accord » pour dire que votre reconnaissance des visages est moins bonne que celle de la plupart des gens, et votre entourage semble partager ce constat, puisque vous indiquez que vos amis et votre famille l'ont remarqué. Cette convergence entre votre propre regard et celui des autres donne du poids au résultat.

Cette difficulté semble aller jusqu'à votre propre image : vous n'êtes pas du tout d'accord avec l'idée de vous reconnaître sans hésitation sur des photos. Vous dites aussi avoir du mal à reconnaître des personnes familières croisées hors contexte, ce qui suggère que le cadre, la voix ou le lieu vous servent souvent de repères.

Vos réponses montrent aussi un coût émotionnel : l'anxiété liée aux visages vous a amené à éviter

certaines situations sociales ou professionnelles. Pourtant, deux réponses révèlent de vraies ressources. Vous reconnaissez plus facilement les personnes aux traits distinctifs, signe que vous savez vous appuyer sur des indices particuliers. Et vous dites être tout à fait d'accord avec le fait de prévenir les nouvelles personnes que vous êtes « mauvais avec les visages », ce qui témoigne d'une franchise qui désamorce bien des malentendus. Enfin, votre réponse neutre à l'affirmation « j'ai toujours eu une mauvaise mémoire des visages » est une nuance intéressante, à explorer avec un professionnel.

Au fil de vos journées

Au travail ou pendant vos études, il peut être difficile de retrouver un collègue dans une salle de réunion, de saluer la bonne personne dans un couloir ou de distinguer des personnes en tenue identique, comme vous l'indiquez pour les uniformes. Des événements de réseautage peuvent devenir épuisants, et la crainte de commettre une erreur peut pousser à se tenir en retrait.

À la maison et dans vos relations, croiser un voisin au supermarché ou un ami dans une ville inconnue peut provoquer un moment de flottement. Suivre un film où plusieurs personnages se ressemblent peut aussi demander davantage d'efforts. Certaines personnes de l'entourage peuvent, à tort, interpréter une absence de salut comme de la froideur.

Vos réponses suggèrent toutefois des atouts : l'attention aux détails distinctifs et la capacité à expliquer ouvertement votre fonctionnement peuvent rendre vos relations plus simples et plus authentiques.

Les limites de ce questionnaire

Un questionnaire en ligne repose sur votre mémoire et sur la façon dont vous vous comparez aux autres, deux éléments qui peuvent varier. Une période d'anxiété sociale, de fatigue ou de baisse de moral peut accentuer la perception des difficultés, tandis qu'une bonne capacité à compenser par la voix ou la silhouette peut au contraire les masquer. Des troubles de la vue non corrigés peuvent aussi jouer un rôle.

Un professionnel, souvent un neuropsychologue, chercherait d'abord à savoir si ces difficultés existent depuis l'enfance ou si elles sont apparues après un événement, comme un traumatisme crânien ou un problème neurologique, ce qui justifierait un avis médical. Il proposerait des tests objectifs de mémoire et de perception des visages, vérifierait la vision et examinerait d'autres pistes, comme les difficultés d'attention ou certaines particularités du traitement social que l'on observe parfois en parallèle.

Avancer à votre rythme

Vous pouvez dès maintenant noter les indices qui vous aident déjà à reconnaître les gens : coiffure, démarche, voix, lunettes, contexte. Les rendre conscients permet de les utiliser plus systématiquement. Il peut aussi être utile de préparer une phrase simple pour expliquer votre fonctionnement, puisque vous le faites déjà avec les nouvelles personnes, et de l'étendre aux collègues ou aux proches qui ne le savent pas encore.

Pour les situations que vous avez tendance à éviter, une préparation légère, comme consulter des photos des participants à l'avance ou demander à quelqu'un de confiance de vous accompagner, peut réduire l'anxiété.

Enfin, prendre rendez-vous avec votre médecin traitant ou un neuropsychologue vous permettrait de mettre des mots précis sur votre expérience. Quelle que soit la conclusion, une meilleure compréhension de votre fonctionnement ouvre souvent la voie à des stratégies adaptées et à un quotidien plus serein.

Pistes pour la suite

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

Reconnaissance des visages

Repérer vos indices de reconnaissance

Lorsque vous reconnaissez quelqu'un, notez ce qui vous a mis sur la piste : voix, coiffure, démarche, accessoire. Relisez cette liste pour l'utiliser activement lors des prochaines rencontres.

5 min, 3 fois par semaine

Reconnaissance des visages

Associer noms et détails distinctifs

Après une rencontre, notez dans votre téléphone le nom de la personne avec un ou deux détails marquants et le lieu de la rencontre. Relisez ces notes avant de revoir les personnes concernées.

2 min après chaque nouvelle rencontre

Relations

Préparer une explication simple

Rédigez une ou deux phrases expliquant que vous reconnaissez mal les visages et demandant aux autres de se présenter. Entraînez-vous à les dire à voix haute pour qu'elles viennent naturellement.

10 min, une fois, puis au besoin

Anxiété sociale

Préparer les événements en amont

Avant une réunion ou une soirée, consultez si possible la liste ou les photos des participants et repérez quelques détails distinctifs. Prévoyez aussi une personne de confiance pouvant vous glisser discrètement un nom.

10 à 15 min avant chaque événement

Vie professionnelle

Utiliser les repères de contexte

Au travail, appuyez-vous sur les badges, les places habituelles, les signatures de courriel avec photo et les listes de présence. Demandez si un trombinoscope existe ou peut être créé.

15 min, une fois par mois

Préparation de la consultation

Rassembler des exemples concrets

Pendant deux semaines, notez les situations où la reconnaissance des visages vous a posé problème, avec le contexte et ce que vous avez ressenti. Précisez aussi depuis quand vous remarquez ces difficultés, pour en parler à un professionnel.

3 min par jour pendant 2 semaines

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 d'accord » à « Tout à fait d'accord ».

#	Question	Votre réponse	Pts
1	Ma capacité à reconnaître les visages est moins bonne que celle de la plupart des gens.	Tout à fait d'accord	**5**
2	J'ai toujours eu une mauvaise mémoire des visages.	Ni d'accord ni en désaccord	**3**
3	Je reconnais nettement plus facilement les personnes qui ont des traits du visage distinctifs.	D'accord	**4**
4	Je prends souvent des personnes déjà rencontrées pour des inconnus.	Pas d'accord	**2**
5	À l'école, j'avais du mal à reconnaître mes camarades de classe.	D'accord	**4**
6	Quand les gens changent de coiffure ou portent un chapeau, j'ai du mal à les reconnaître.	Ni d'accord ni en désaccord	**3**
7	Je dois parfois prévenir les nouvelles personnes que je rencontre que je suis « mauvais avec les visages ».	Tout à fait d'accord	**5**
8	J'arrive facilement à visualiser des visages précis dans ma tête. inversé	Pas d'accord	**4**
9	Je suis meilleur que la plupart des gens pour mettre un nom sur un visage. inversé	Ni d'accord ni en désaccord	**3**
10	Sans entendre la voix des gens, j'ai du mal à les reconnaître.	Pas d'accord	**2**
11	L'anxiété liée à la reconnaissance des visages m'a conduit à éviter certaines situations sociales ou professionnelles.	D'accord	**4**
12	Je dois faire plus d'efforts que les autres pour mémoriser les visages.	Ni d'accord ni en désaccord	**3**
13	Je suis très confiant dans ma capacité à me reconnaître sur des photos. inversé	Pas du tout d'accord	**5**
14	J'ai parfois du mal à suivre les films parce que je peine à reconnaître les personnages.	Ni d'accord ni en désaccord	**3**
15	Mes amis et ma famille pensent que je reconnais mal les visages ou que j'ai une mauvaise mémoire des visages.	D'accord	**4**
16	J'ai l'impression de vexer souvent des gens en ne les reconnaissant pas.	Pas d'accord	**2**
17	Je reconnais facilement les personnes dans les situations où tout le monde porte des vêtements similaires (par ex. des uniformes). inversé	Pas d'accord	**4**
18	Lors des réunions de famille, il m'arrive de confondre des membres de la famille.	Ni d'accord ni en désaccord	**3**

#	Question	Votre réponse	Pts
19	Je reconnais facilement les célébrités sur des photos d'avant leur célébrité. **inversé**	● ○ ○ ○ ○ Pas du tout d'accord	**5**
20	J'ai du mal à reconnaître des personnes familières quand je les croise hors contexte.	○ ○ ○ ● ○ D'accord	**4**

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