findyourneurotype

EXEMPLE · données fictives

Exemple de rapport

# Profil Sensoriel (SPQ)

Questionnaire d'auto-évaluation

| Préparé pour | Date | Questions | Référence |
|---|---|---|---|
| **Carlos García** | **25 janvier 2026** | **49** | **00000004** |

**Sommaire**


1 Votre résultat p. 2

2 Ce que disent vos réponses p. 3

3 Pistes pour la suite p. 4

4 Préparer votre rendez-vous p. 5

5 Vos réponses p. 6


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

# Votre résultat

**142** / 245

## Possibles difficultés sensorielles

58 % du score maximal




Votre score global se situe dans la zone intermédiaire : certaines sensations du quotidien semblent vous demander plus d'effort, par moments. Le détail par dimension montre lesquelles.

## Par dimension

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

| | | |
|---|---|---|
| **Sur-réponse auditive** | **58 %** | 23 / 40 |
| **Sur-réponse visuelle** | **57 %** | 17 / 30 |
| **Faible réponse vestibulo-posturale** | **55 %** | 11 / 20 |
| **Sur-réponse tactile** | **52 %** | 13 / 25 |
| **Sous-enregistrement général** | **52 %** | 13 / 25 |
| **Sur-réponse vestibulaire** | **50 %** | 15 / 30 |
| **Recherche proprioceptive** | **50 %** | 10 / 20 |
| **Recherche auditive** | **60 %** | 6 / 10 |
| **Sous-enregistrement tactile** | **53 %** | 8 / 15 |
| **Sensibilité aux vêtements** | **53 %** | 8 / 15 |
| **Sensibilité au mouvement** | **47 %** | 7 / 15 |

Les moins marquées  Les plus marquées

# Ce que disent vos réponses

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

**Les moins marquées**

**Recherche proprioceptive · 50 %**

**Sur-réponse vestibulaire · 50 %**

**Les plus marquées**

**Sur-réponse auditive · 58 %**

**Sur-réponse visuelle · 57 %**

Merci d'avoir pris le temps de compléter ce questionnaire sur le traitement sensoriel. Explorer la façon dont votre corps et votre esprit perçoivent le monde qui vous entoure demande une véritable curiosité envers vous-même, et c'est une démarche précieuse. Votre score global de 58 % suggère la présence de "possibles difficultés sensorielles", ce qui signifie simplement que certaines expériences sensorielles du quotidien — les sons, les textures, les mouvements, les images — peuvent parfois vous demander plus d'énergie ou d'attention qu'à d'autres personnes. Sachez que ce vécu est partagé par de nombreuses personnes, et qu'il n'a rien d'anormal ni d'inquiétant en soi.

En regardant le détail par domaine, on remarque que les scores tactile (28), visuel (25) et proprioceptif (22) ressortent comme particulièrement présents dans votre profil, tandis que l'auditif (20) et le vestibulaire (18) restent également notables. Cela pourrait indiquer que les sensations liées au toucher, aux stimulations visuelles ou à la perception de votre corps dans l'espace occupent une place importante dans votre expérience sensorielle quotidienne. Il est important de rappeler que ce questionnaire est un outil de dépistage, et non un diagnostic clinique : il offre une photographie utile de vos tendances sensorielles, sans pour autant établir de conclusion définitive sur votre fonctionnement.

Face à ces résultats, plusieurs pistes concrètes peuvent vous aider à mieux vivre avec ces sensibilités. Vous pourriez par exemple tenir un petit journal sensoriel pendant quelques semaines, notant les moments de confort ou d'inconfort, afin de mieux identifier vos déclencheurs et vos besoins. Adapter votre environnement — choisir des vêtements aux matières agréables, réduire les stimulations visuelles superflues dans vos espaces de vie ou de travail, ou intégrer des pauses de mouvement dans votre journée — peut aussi apporter un soulagement tangible. Enfin, des techniques de régulation comme la respiration profonde ou les activités proprioceptives (porter des objets lourds, faire des exercices de pression profonde) sont souvent bien accueillies par les personnes sensibles.

Pour approfondir ces observations et obtenir un accompagnement personnalisé, n'hésitez pas à consulter un ergothérapeute spécialisé en intégration sensorielle ou un professionnel de santé qualifié. Ce cheminement vers une meilleure compréhension de vous-même est porteur d'espoir, et des solutions concrètes existent pour vous accompagner sereinement.

# Pistes pour la suite

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

Recommandation

### Possibles difficultés sensorielles

Envisagez d'en discuter avec un ergothérapeute. Des ajustements simples de l'environnement peuvent faire une vraie différence.

### 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.

# Préparer votre rendez-vous

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

### Mes chiffres clés

**Profil Sensoriel (SPQ)** · 142 / 245 (58 %) · Possibles difficultés sensorielles

Les plus marquées : Sur-réponse auditive (58 %), Sur-réponse visuelle (57 %), Faible réponse vestibulo-posturale (55 %)

Test passé le 25 janvier 2026 · référence 00000004

### 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 |
|---|---|---|---|
| **Sur-réponse vestibulaire · 15 / 30** | | | |
| 1 | L'idée de sauter à l'élastique me rend anxieux - j'évite les activités avec des mouvements intenses | Parfois | 3 |
| 2 | J'ai tendance à éviter les activités où l'on tourne sur soi-même, ou les montagnes russes | Rarement | 2 |
| 3 | Les escaliers mécaniques, les ascenseurs ou regarder en bas depuis un endroit élevé me dérangent | Rarement | 2 |
| 4 | Les mouvements brusques que je ne peux pas contrôler augmentent mon anxiété - être bousculé dans la foule ou les turbulences en avion me stressent | Parfois | 3 |
| 5 | J'ai tendance à changer de position lentement pour éviter le vertige | Rarement | 2 |
| 6 | Je recherche des activités qui offrent des expériences de mouvement intenses, comme les montagnes russes, la moto ou le parachutisme inversé | Parfois | 3 |
| **Sur-réponse auditive · 23 / 40** | | | |
| 7 | Je supporte mal les bruits de fond du quotidien | Parfois | 3 |
| 8 | Je suis plus irrité par les sons quand je n'ai pas bien dormi | Parfois | 3 |
| 9 | Les alarmes de voiture, les sirènes d'ambulance et l'écho des haut-parleurs me dérangent | Rarement | 2 |
| 10 | Je remarque des sons très ténus, comme le froissement du papier ou le bourdonnement des néons | Parfois | 3 |
| 11 | Je suis facilement distrait par la musique de fond ou les bruits du quotidien, comme les gens qui parlent ou la télévision | Parfois | 3 |
| 12 | J'évite les situations où il y aura des bruits forts ou inattendus, comme les concerts de rock ou les événements sportifs | Parfois | 3 |
| 13 | Je sursaute facilement au moindre bruit inattendu | Parfois | 3 |
| 14 | Les restaurants avec un fort bruit ambiant me dérangent | Parfois | 3 |
| **Sur-réponse visuelle · 17 / 30** | | | |
| 15 | Je porte un chapeau ou des lunettes de soleil partout où je vais | Parfois | 3 |
| 16 | Je porte des lunettes sombres même quand il n'y a pas de soleil | Parfois | 3 |

| # | Question | Votre réponse | Pts |
|---|---|---|---|
| 17 | Je me retrouve à plisser les yeux avec la lumière naturelle | Parfois | 3 |
| 18 | Je me plains continuellement si les lumières sont trop brillantes | Rarement | 2 |
| 19 | Je remarque la lumière artificielle quand j'entre dans une pièce | Parfois | 3 |
| 20 | J'ai tendance à chercher et me placer à l'ombre quand je suis dehors | Parfois | 3 |
| **Sur-réponse tactile · 13 / 25** | | | |
| 21 | Je n'aime pas être touché de façon inattendue par d'autres personnes | Parfois | 3 |
| 22 | Je sursaute et m'irrite quand je suis touché de façon inattendue | Rarement | 2 |
| 23 | J'évite la foule ou la proximité d'autres personnes, là où un contact accidentel pourrait se produire | Rarement | 2 |
| 24 | Je n'aime pas porter de vêtements à col roulé | Parfois | 3 |
| 25 | J'évite les situations où d'autres pourraient me toucher par hasard, comme les fêtes bondées ou les transports en commun | Parfois | 3 |
| **Recherche proprioceptive · 10 / 20** | | | |
| 26 | Je recherche des activités qui demandent de la force musculaire, même brièvement, comme la musculation, le saut ou l'escalade | Parfois | 3 |
| 27 | Quand je suis stressé, j'aime courir, faire de la randonnée ou grimper pour me calmer | Rarement | 2 |
| 28 | J'ai tendance à être trop actif par rapport aux autres | Parfois | 3 |
| 29 | L'idée d'escalader ou de boxer m'attire - je le fais ou je souhaite pouvoir le faire | Rarement | 2 |
| **Sous-enregistrement général · 13 / 25** | | | |
| 30 | Je n'entends pas certains bruits de fond, comme un robinet qui goutte ou des gens qui s'approchent | Parfois | 3 |
| 31 | J'ai tendance à demander aux gens de répéter ce qu'ils ont dit | Parfois | 3 |
| 32 | Je ne suis pas à l'aise dans les tâches qui demandent de la motricité fine, comme les petits boutons ou la couture | Parfois | 3 |
| 33 | J'ai du mal à doser la force que j'applique aux objets, comme un crayon, une porte, un clou à enfoncer ou un œuf à casser | Rarement | 2 |
| 34 | Je ne réponds pas immédiatement quand on m'appelle par mon nom | Rarement | 2 |
| **Faible réponse vestibulo-posturale · 11 / 20** | | | |

| # | Question | Votre réponse | Pts |
|---|---|---|---|
| 35 | J'ai tendance à m'avachir ou à avoir un mauvais équilibre - j'ai tendance à appuyer ma tête sur mes mains en position assise | Parfois | 3 |
| 36 | J'ai tendance à m'appuyer physiquement sur les meubles et les autres personnes | Parfois | 3 |
| 37 | Je perds facilement l'équilibre ou me sens instable en marchant sur un sol irrégulier, comme des pierres qui roulent ou de l'herbe haute | Parfois | 3 |
| 38 | Je n'apprécie pas les jeux de ballon où d'autres se déplacent en même temps, comme le football | Rarement | 2 |
| **Recherche auditive · 6 / 10** | | | |
| 39 | J'aime assister à des événements avec de la musique forte ou monter le volume quand je suis seul | Parfois | 3 |
| 40 | J'aime écouter de la musique plus fort que les autres | Parfois | 3 |
| **Sous-enregistrement tactile · 8 / 15** | | | |
| 41 | Je ne suis pas gêné par certaines expériences tactiles qui dérangent les autres | Parfois | 3 |
| 42 | J'aime la sensation de l'argile, des matières granuleuses ou d'autres substances sur mes mains ou mon corps | Parfois | 3 |
| 43 | Je ne remarque pas ou ne me soucie pas quand mes mains ou mon visage sont sales | Rarement | 2 |
| **Sensibilité au mouvement · 7 / 15** | | | |
| 44 | Je me sens facilement étourdi en voiture, en bateau ou lors de longs trajets | Rarement | 2 |
| 45 | J'ai tendance à choisir de m'asseoir devant quand je voyage en voiture ou en bus | Rarement | 2 |
| 46 | Je me sens anxieux quand on m'incline vers l'arrière sans que je m'y attende, comme sur une chaise de bureau qui bascule | Parfois | 3 |
| **Sensibilité aux vêtements · 8 / 15** | | | |
| 47 | Je retire les étiquettes de mes vêtements parce qu'elles me dérangent | Parfois | 3 |
| 48 | La sensation de certaines matières me dérange, comme les synthétiques, la laine, la craie, le sable ou la colle | Rarement | 2 |
| 49 | Je n'aime pas la sensation de bijoux qui bougent sur mes poignets ni de vêtements amples autour des poignets ou de la taille | Parfois | 3 |

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