

TEST : ES-TU HYPERSENSIBLE ?

Ce test est destiné aux adultes.

Il a été élaboré par Elaine Aron*, psychologue américaine, spécialiste de l'hypersensibilité.

*Référence du livre : Hypersensibles. Mieux se comprendre, mieux s'accepter. Transformer l'hypersensibilité en atout - Elaine N. Aron

Réponds OUI si la phrase te correspond très bien ou assez bien.
Réponds NON si la phrase ne te correspond pas vraiment ou pas du tout.

| | Questions | OUI | NON |
|----|--|-----|-----|
| 1 | Je suis consciente des subtiles nuances de mon environnement. | | |
| 2 | L'humeur des autres me touche. | | |
| 3 | Je suis très sensible à la douleur. | | |
| 4 | J'ai besoin de me retirer pendant les journées frénétiques, soit au lit, soit dans une chambre obscurcie, soit dans tout endroit où je suis susceptible d'être tranquille et libérée de toute stimulation. | | |
| 5 | Je suis particulièrement sensible aux effets de la caféine. | | |
| 6 | Je suis facilement terrassé par les lumières violentes, les odeurs fortes, les tissus grossiers ou les sirènes proches. | | |
| 7 | J'ai une vie intérieure riche et complexe. | | |
| 8 | Le bruit me dérange. | | |
| 9 | Les arts et la musique suscitent en moi une émotion profonde. | | |
| 10 | Je suis une personne consciencieuse. | | |
| 11 | Je sursaute facilement. | | |

| | | | |
|--------------|--|--|--|
| 12 | Je m'énerve lorsque j'ai beaucoup à faire en peu de temps. | | |
| 13 | Lorsque les autres se sentent mal à l'aise dans leur environnement matériel, je sens en général ce que je dois faire pour les soulager (changer l'éclairage, proposer d'autres sièges). | | |
| 14 | Je perds les pédales lorsqu'on essaie de me faire faire trop de choses à la fois. | | |
| 15 | J'essaie vraiment d'éviter de commettre des erreurs ou des oublis. | | |
| 16 | Je fais en sorte d'éviter les films et les émissions qui contiennent des scènes de violence. | | |
| 17 | Je m'énerve lorsque beaucoup de choses se passent autour de moi. | | |
| 18 | La faim provoque en moi une forte réaction, perturbe ma concentration et mon humeur. | | |
| 19 | Les changements qui se produisent dans ma vie m'ébranlent. | | |
| 20 | Je remarque et j'apprécie les parfums et les goûts délicats, les bruits doux, les subtiles œuvres d'art. | | |
| 21 | Je fais mon possible pour éviter les situations inquiétantes ou perturbatrices. | | |
| 22 | Lorsque je dois rivaliser avec d'autres ou lorsque l'on m'observe pendant que je travaille, je perds mon sang-froid et j'obtiens un résultat bien pire que lorsqu'on me laisse tranquille. | | |
| 23 | Lorsque j'étais enfant, mes parents ou mes enseignants semblaient me considérer comme sensible ou timide. | | |
| TOTAL | | | |

Si tu as répondu OUI à 12 questions ou plus, il y a de grandes chances que tu sois hypersensible !

Cependant, tu peux tout à fait te sentir hypersensible avec moins de 12 points. (Si tu as un profil chercheuse de sensations par exemple).

MAIS en toute franchise, aucun test psychologique n'est d'une exactitude absolue.

L'idée c'est de comprendre comment fonctionne ton hypersensibilité, au-delà d'un test, et de t'épanouir avec !