L'éducation personnelle
LAURENCE ROUMILHAC

Les Hypersensibles

QUESTIONNAIRE DESTINÉ AUX ADULTES

mis au point par Elaine ARON

Répondez à chaque question en fonction de comment vous vous sentez personnellement. Si la phrase vous correspond très bien ou assez bien, comptez un point. Si la phrase ne vous correspond pas vraiment ou pas du tout, ne comptez aucun point.

Répondez à chaque question sincèrement en entourant la bonne réponse :
OUI Si cela s'applique dans une certaine mesure à vous,
NON Si cela ne s'applique pas vraiment ou pas du tout.

1. Je suis conscient(e) des subtiles nuances de mon environnement. Oui / Non

2. L'humeur des autres me touche.Oui / Non

3. Je suis très sensible à la douleur.Oui / Non

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 libéré(e) de toute stimulation. Oui / Non

5. Je suis particulièrement sensible aux effets de la caféine. Oui / Non

6. Je suis facilement terrassé(e) par les lumières violentes, les odeurs fortes, les tissus grossiers ou les sirènes proches. Oui / Non

7. J'ai une vie intérieure riche et complexe. Oui / Non

8. Le bruit me dérange.Oui / Non

9. Les arts et la musique suscitent en moi une émotion profonde. Oui / Non

10. Je suis une personne consciencieuse. Oui / Non

11. Je sursaute facilement. Oui / Non

laurence@leducationpersonnelle.com
www.leducationpersonnelle.com

12. Je m'énerve lorsque j'ai beaucoup à faire en peu de temps. Oui / Non

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).
Oui / Non

14. Je perds les pédales lorsqu'on essaie de me faire faire trop de choses à la fois Oui / Non

15. J'essaie vraiment d'éviter de commettre des erreurs ou des oublis. Oui / Non

16. Je fais en sorte d'éviter les films et les émissions qui contiennent des scènes de violence.
Oui / Non

17. Je m'énerve lorsque beaucoup de choses se passent autour de moi. Oui / Non

18. La faim provoque en moi une forte réaction, perturbe ma concentration et mon humeur.
Oui / Non

19. Les changements qui se produisent dans ma vie m'ébranlent. Oui / Non

20. Je remarque et j'apprécie les parfums et les goûts délicats, les bruits doux, les subtiles œuvres d'art. Oui / Non

21. Je fais mon possible pour éviter les situations inquiétantes ou perturbatrices. Oui / Non

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.
Oui / Non

23. Lorsque j'étais enfant, mes parents ou mes enseignants semblaient me considérer comme sensible ou timide. Oui / Non

Total de oui :

A partir de 14 réponses positives, on est probablement hypersensible (porteur du trait de sensibilité des processus sensoriels). Mais aucun test ne devrait avoir tant de poids qu'on base toute sa vie dessus.

Si on se sent hypersensible mais on a moins de 14 points, on peut quand même agir en fonction de cette nouvelle information.