

Êtes-vous hypersensible ?

Questionnaire

© 1996 Elaine N. Aron. Tous droits réservés
© 2018 la traduction française Else Marie Bruhner Tous droits réservés

Vous trouverez plus d'informations et des articles sur l'hypersensibilité : www.hsperson.fr

Répondez spontanément à chaque question. Répondez oui, même si l'affirmation ne s'applique qu'à une certaine mesure à vous. Répondez non, si l'affirmation ne s'applique pas vraiment ou pas du tout à vous.

Répondez par OUI ou par NON	OUI	NON
Je remarque des choses subtiles de mon environnement.		
L'humeur des autres ne me laisse pas indifférent.		
Je suis très sensible aux douleurs.		
Pendant les journées chargées, j'ai besoin de me retirer, soit au lit, soit dans une pièce obscurcie, soit dans tout endroit où je peux être tranquille et libéré de toute stimulation.		
Je suis particulièrement sensible aux effets de la caféine.		
Je suis facilement accablé par les lumières vives, les odeurs fortes, les tissus rêches ou les sirènes proches.		
J'ai une vie intérieure riche et complexe.		
Le bruit me dérange.		
Les arts et la musique suscitent en moi une émotion profonde.		
Je suis une personne consciencieuse.		
Je sursaute facilement.		

Répondez par OUI ou par NON	OUI	NON
Je m'affole lorsque j'ai beaucoup à faire en peu de temps.		
Lorsque les autres ne se sentent pas bien dans leur environnement physique, je sais en générale ce qu'il faut faire pour les mettre à l'aise (changer l'éclairage, proposer d'autres sièges...).		
Je suis contrarié lorsqu'on essaie de me faire faire trop de choses à la fois.		
Je fais des efforts pour ne pas commettre des erreurs ou d'oublier des choses.		
J'évite des films et des émissions télévisées qui contiennent des scènes de violence.		
Je m'énerve lorsque beaucoup de choses se passent autour de moi.		
La faim provoque de fortes réactions en moi, déstabilise ma concentration et mon humeur.		
Des changements dans ma vie me perturbent.		
Je remarque et apprécie les odeurs, les goûts, les bruits et les œuvres d'art délicats et subtiles.		
Je fais de mon possible pour éviter les situations bouleversantes ou accablantes.		
Lorsque je dois rivaliser avec d'autres ou lorsqu'on me regarde faire quelque chose, j'ai la traque et ma performance est moins bonne, même si je suis bien préparé.		
Lorsque j'étais enfant, mes parents ou mes enseignants semblaient me considérer comme sensible ou timide.		

Comment se noter : Sachez d'abord qu'aucun test psychologique ne peut être d'une exactitude absolue. Si vous avez répondu oui à douze constatations ou plus, vous êtes probablement hypersensible. Mais, il se peut que vous ayez répondu par l'affirmative à une ou deux questions seulement, mais qu'il s'agit des affirmations extrêmement fortes – alors, vous pourriez malgré tout vous qualifier d'hypersensible.