

# Êtes-vous chercheur de sensations ?

## Questionnaire

© 2000 Elaine N. Aron. Tous droits réservés  
© 2018 la traduction française Else Marie Bruhner. Tous droits réservés

Vous trouverez plus d'information et des articles sur l'hypersensibilité : [www.hsperson.fr](http://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
Si c'était sans danger, je prendrais une drogue qui me donnerait des expériences nouvelles et étranges.		
Il m'arrive de profondément m'ennuyer dans certaines conversations.		
Je préfère de découvrir un nouvel endroit, même si je risque de ne pas l'aimer, plutôt que de retourner à un endroit que je connais déjà et qui me plaît.		
Je voudrais essayer un sport qui me donne une sensation physique exaltante, comme le ski, l'escalade ou le surf.		
Je deviens agité si je dois rester à la maison pendant trop longtemps.		
Je n'aime pas attendre sans rien faire.		
C'est rare que je regarde le même film plus d'une fois.		
J'aime l'inconnu.		
Si je vois quelque chose d'inhabituel, je ferais en sorte de l'investiguer.		
Je m'ennuie quand je dois passer du temps avec les mêmes personnes tous les jours.		
Mes amis affirment qu'il est difficile de prévoir mes intentions.		

<b>Répondez par OUI ou par NON</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
J'aime explorer un nouvel endroit.		
J'évite les routines quotidiennes.		
Je suis attiré par l'art qui me donne des expériences intenses.		
J'aime les substances qui me font sentir « high ».		
Je préfère les amis qui sont imprévisibles.		
Je me réjouis d'être dans un endroit qui est nouveau et étrange pour moi.		
Si de toute façon je dépense de l'argent pour faire un voyage, le plus lointain le pays, le mieux c'est.		
Je voudrais être un explorateur.		
J'aime quand quelqu'un fait une blague sexuelle inattendue ou un commentaire, qui fait rire tout le monde un peu nerveusement.		

Comment se noter :

**Pour les femmes :**

Si vous avez répondu affirmativement à 11 ou plus de ces constatations, vous êtes probablement une chercheuse de sensations. Si vous avez répondu oui à 7 ou moins, vous ne l'êtes probablement pas. Si vous avez répondu oui à 8, 9 ou 10 de ces constatations, vous êtes probablement entre-deux.

**Pour les hommes :**

Si vous avez répondu oui à 13 ou plus de ces constatations, vous êtes probablement un chercheur de sensations. Si vous avez répondu affirmativement à 9 ou moins, vous ne l'êtes probablement pas. Si vous avez répondu oui à 10, 11 ou 12 de ces constatations, vous êtes probablement entre-deux.

C'est tout à fait possible d'être hypersensible et aussi chercheur de sensations. D'après les recherches, au moins 30 % des hypersensibles (introvertis et extravertis confondus) sont aussi chercheurs de sensations (de naissance). Ces personnes ont de la difficulté à trouver une harmonie entre la bonne quantité de stimuli et le repos ; elles cherchent les défis et s'ennuient vite. Littéralement, ces personnes vivent avec un pied sur le gaz et l'autre sur les freins, ce qui peut être exténuant.