

Votre enfant, est-il hypersensible ?

Questionnaire

© 2002 Elaine N. Aron. Tous droits réservés
© 2018 la traduction française Else Marie Bruhner : *The Highly Sensitive Child*, Broadway Books, N.Y.

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

Répondez le mieux que vous pouvez à chaque affirmation. Répondez oui, même si elle ne s'applique qu'à une certaine mesure à votre enfant, ou à une période conséquente de sa vie. Répondez non, si l'affirmation ne s'applique pas vraiment ou pas du tout à votre enfant.

| Mon enfant... | OUI | NON |
|--|-----|-----|
| ... sursaute facilement | | |
| ... se plaint des habits qui grattent, des coutures dans les chaussettes ou des étiquettes qui irritent sa peau. | | |
| ... n'aime en général pas les surprises. | | |
| ... apprend mieux par une correction douce que par une punition. | | |
| ... semble lire dans mes pensées. | | |
| ... utilise des mots compliqués pour son âge. | | |
| ... remarque la moindre odeur inhabituelle. | | |
| ... a un sens de l'humour ingénieux. | | |
| ... semble très intuitif. | | |
| ... a de la peine à s'endormir après une journée exaltante. | | |
| ... n'aime pas les grands changements. | | |

| Mon enfant... | OUI | NON |
|---|-----|-----|
| ... veut changer ses vêtements s'ils sont mouillés ou sableux. | | |
| ... pose beaucoup de questions. | | |
| ... est un perfectionniste. | | |
| ... remarque la détresse chez les autres. | | |
| ... préfère les jeux tranquilles. | | |
| ... pose des questions auxquelles les adultes n'ont souvent pas de réponses. | | |
| ... est très sensible aux douleurs. | | |
| ... est gêné par les endroits bruyants. | | |
| ... perçoit des choses subtiles (quelque chose a été déplacée, quelqu'un a changé d'apparence). | | |
| ... ne grimpe pas très haut sans prendre en compte la sécurité. | | |
| ... fait une meilleure performance quand aucune personne inconnue n'est présente. | | |
| ... ressent les choses profondément. | | |

Comment se noter : Si vous avez répondu oui à treize des constatations ou plus, votre enfant est probablement hypersensible. Mais, aucun questionnaire psychologique est suffisamment précis pour que vous basiez l'éducation de votre enfant dessus. Il se peut que vous ayez répondu par l'affirmative à une ou deux constatations seulement, mais qu'il s'agit des affirmations extrêmement fortes – alors, vous pourriez malgré tout qualifier votre enfant d'hypersensible.