

Suis-je hypersensible ?

Répondez spontanément et sincèrement à chaque affirmation de ce questionnaire*

Répondez OUI, même si l'affirmation ne s'applique à vous que dans une certaine mesure.

Si la phrase vous correspond très bien ou assez bien, **cochez OUI**.

Répondez NON, si l'affirmation ne s'applique à vous dans aucune mesure.

Si la phrase ne vous correspond pas vraiment ou pas du tout, **cochez NON**.

N° QUESTIONS

	OUI	NON
1) Je suis conscient(e) des nuances subtiles de mon environnement		
2) L'humeur des autres me touche		
3) Je suis très sensible à la douleur		
4) Après une journée frénétique, j'ai besoin de me retirer, soit dans mon lit, soit dans une chambre obscure, soit dans tout autre lieu où je peux être tranquille et libéré(e) de toute stimulation		
5) Je suis particulièrement sensible aux effets de la caféine		
6) Je suis facilement perturbé(e) par les lumières vives, les odeurs fortes, les tissus rêches ou le bruit des sirènes		
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'affole lorsque j'ai beaucoup à faire en peu de temps		
13) Lorsque les autres se sentent mal à l'aise dans leur environnement, je sens généralement ce qu'il faut faire afin de les soulager (changer l'éclairage, proposer d'autres sièges..)		
14) Je suis contrarié 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 de fortes réactions, perturbe ma concentration et mon humeur		
19) Les changements qui se produisent dans ma vie me déstabilisent		
20) Je remarque et j'apprécie les parfums et les goûts délicats, les bruits doux et les œuvres d'art subtiles		
21) Je fais mon possible pour éviter les situations inquiétantes ou perturbantes		
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 et/ou mes enseignants me considéraient comme sensible ou timide		

Notation : Si vous totalisez **au moins 14 réponses positives**, vous êtes probablement hypersensible.

Si vous avez également au profil de de chercheur(se) de sensations, il est possible que vous ayez répondu par la négative aux questions 12, 14, 17, 19 et que vous soyez néanmoins une personne hautement sensible.

**Ce questionnaire est traduit de l'original, publié par Elaine N. Aron dans son livre "The Highly Sensitive Person", également disponible sur le site de la Fondation pour l'étude des personnes hautement sensibles (www.hsperson.com)
Ce questionnaire ne constitue pas un diagnostic médical.*