

# Mon enfant est-il hypersensible?

## Questionnaire de Elaine Aron sur l'hypersensibilité des enfants\*

Répondez vrai si l'affirmation s'applique complètement ou partiellement à votre enfant.

Répondez vrai si l'affirmation a été vraie durant une période de la vie de votre enfant

Répondez « faux » si la phrase n'est pas très représentative de votre enfant ou fausse.

N° QUESTIONS	VRAI
1) Sursaute facilement	
2) Se plaint des vêtements qui grattent, des coutures dans les chaussettes, ou des étiquettes contre la peau	
3) N'aime pas, en règle générale, les surprises	
4) Apprend mieux par une correction douce que par une forte punition	
5) Semble lire dans les pensées	
6) Utilise des mots compliqués pour son âge	
7) Remarque les odeurs peu fortes	
8) A un sens de l'humour ingénieux	
9) Semble intuitif	
10) A de la peine à s'endormir après une journée excitante	
11) N'aime pas les changements	
12) Veut changer ses habits s'ils sont mouillés ou sableux	
13) Pose beaucoup de questions	
14) Est perfectionniste	
15) Remarque la détresse chez les autres	
16) Préfère les jeux tranquilles	
17) Pose beaucoup de questions aux adultes pour lesquelles ils n'ont souvent pas de réponse	
18) Est sensible à la douleur	
19) Est gêné dans les endroits bruyants	
20) Remarque des subtilités (p. ex. un objet déplacé, un changement dans l'apparence d'une personne)	
21) Considère sa sécurité avant de grimper très haut	
22) A une meilleure performance lorsque aucune personne inconnue n'est présente	
23) Ressent les choses profondément	

**Si vous avez répondu "vrai" à 13 ou plus de questions, votre enfant est probablement hypersensible.**

Mais aucun test ne devrait avoir tant de poids qu'on base toute sa vie dessus. Si on se sent hypersensible

Mais qu'on a moins de 13 points, on peut quand-même agir en fonction de cette nouvelle information.

*\*Ce questionnaire est traduit de l'original, publié par Elaine N. Aron dans son livre "The Highly Sensitive Child: Helping our children Thrive When the World Overwhelms Them", Elaine Aron, Three Rivers Press, 2002. Ceci ne constitue pas un diagnostic médical.*