

QUESTIONNAIRE HYPERSENSIBILITÉ D'ELAINE N. ARON(1)

1 "The highly sensitive person", Elaine N. Aron, traduction française aux Editions de l'Homme "Ces gens qui ont peur d'avoir peur" - Mieux comprendre l'hypersensibilité

Répondez de la façon la plus sincère possible à chaque question.

Répondez OUI si cela s'applique le plus souvent à vous.

Répondez NON si cela ne s'applique pas vraiment ou pas du tout à vous.

OUI

NON

1. Je suis conscient(e) des subtiles nuances de mon environnement

☐☐

2. L'humeur des autres me touche

☐☐

3. Je suis très sensible à la douleur

☐☐

4. J'ai besoin de me retirer pendant les journées frénétiques, soit au lit, soit dans une chambre obscurcie, soit dans tout endroit où je suis susceptible d'être tranquille et libéré(e) de toute stimulation

☐☐

5. Je suis particulièrement sensible aux effets de la caféine

☐☐

6. Je suis facilement terrassé(e) par les lumières violentes, les odeurs fortes, les tissus grossiers ou les sirènes proches

☐☐

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'énerve lorsque j'ai beaucoup à faire en peu de temps

☐☐

13. Lorsque les autres se sentent mal à l'aise dans leur environnement matériel, je sens en général ce que je dois faire pour les soulager (changer l'éclairage, proposer d'autres sièges).

☐☐

14. Je perds les pédales 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 une forte réaction, perturbe ma concentration et mon humeur

☐☐

19. Les changements qui se produisent dans ma vie m'ébranlent

☐☐

20. Je remarque et j'apprécie les parfums et les goûts délicats, les bruits doux, les subtiles œuvres d'art.

☐☐

21. Je fais mon possible pour éviter les situations inquiétantes ou perturbatrices

☐☐

22. Lorsque je dois rivaliser avec d'autres ou lorsqu'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 ou mes enseignants semblaient me considérer comme sensible ou timide

☐☐

Notation

Si vous avez répondu OUI à 12 questions ou plus, vous êtes probablement hypersensible.

Toutefois, aucun test psychologique n'est d'une exactitude absolue. Donc, si certaines de ces affirmations résonnent fortement en vous, il est très probable que vous soyez hypersensible

Vous vous reconnaissez dans ce test?

En tant que psychologue spécialisée dans l'accompagnement des personnes hypersensibles, je propose des consultations en ligne
www.psypersensible.com