

## Est-ce que vous êtes Hypersensible? Un test d'auto-évaluation.

Directives: Répondez à chaque question selon vos propres sentiments

Répondez **vrai** si c'est vrai pour vous; **faux** si ce n'est pas vrai ou pas à tout à fait vrai pour vous. Le genre neutre a été choisis.

Je suis facilement submergé par des stimuli sensoriels forts.	
Je suis conscient de changements subtils dans mon environnement.	
Les humeurs d'autres gens m'affectent.	
J'ai tendance à être très sensible à la douleur.	
J'ai besoin de me retirer pendant des journées chargées, en me couchant ou dans une pièce sombre ou tout endroit où je peux avoir quelque intimité et allègement de stimulation.	
Je suis particulièrement sensible aux effets de la caféine.	
Je suis rapidement accablé par des choses comme les lumières vives, les sirènes bruyantes et les odeurs fortes.	
J'ai une vie intérieure riche et complexe.	
Je me sens inconfortable lors d'environnement très bruyant	
Je suis profondément ému par les arts ou la musique.	
Mon système nerveux est quelquefois si éreinté que je dois me retrouver juste tout seul.	
Je suis consciencieux.	
Je sursaute facilement.	
Je suis bouleversé quand j'ai beaucoup à faire dans un court laps de temps.	
Quand les gens se sentent inconfortables dans un environnement physique particulier, j'ai tendance à savoir ce qui a besoin d'être fait pour le rendre plus confortable (changer l'éclairage ou la répartition des places).	
Je suis ennuyé quand les gens essaient de me faire faire trop de choses à la fois.	
Je m'applique à éviter de faire des erreurs ou d'oublier des choses.	
Je me fais un point d'honneur d'éviter des films et des émissions de télévision violents.	
Je suis désagréablement excité quand il y a beaucoup d'activité autour de moi.	
Avoir très faim crée une réaction forte en moi, altérant ma concentration ou mon humeur.	
Les changements dans ma vie me secouent brutalement.	
Je remarque et apprécie des parfums et des goûts délicats ou fins, des sons harmonieux et des oeuvres d'art raffinées.	
Je trouve désagréable d'affronter plusieurs choses à la fois.	
J'organise ma vie prioritairement afin d'éviter les situations pénibles.	
Je suis ennuyé par des stimuli intenses, comme des tapages ou des scènes chaotiques.	
Quand je dois rivaliser ou être supervisé en exécutant une tâche, je deviens si nerveux ou tremblant, que ce que j'exécute est pire que ce que je réaliserais en d'autres circonstances.	
Quand j'étais un enfant, mes parents ou professeurs m'ont évalué comme sensible ou timide.	

### EVALUATION

Si vous avez répondu à plus que quatorze des questions avec **vrai**, vous êtes probablement hypersensible. Mais franchement, aucun test psychologique n'est si exact qu'un individu devrait baser sa vie sur lui. Nous les psychologues, essayons de développer de bonnes questions, alors décidez sur le score approprié. Même avec moins de réponses vraies, mais si elles sont totalement appropriées, vous pouvez être hypersensibles.

© 1996 copyright par Elaine N. Aron