

## Etes-vous hypersensible ?

Questionnaire d'Elaine N.Aron\*

1. Je suis conscient des subtiles nuances de mon environnement.....oui / non
2. L'humeur des autres me touche.....oui / non
3. Je suis très sensible à la douleur.....oui / non
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 de toute stimulation.....oui / non
5. Je suis particulièrement sensible aux effets de la caféine.....oui / non
6. Je suis facilement terrassé par les lumières violentes, les odeurs fortes, les tissus grossiers ou les sirènes proches.....oui / non
7. J'ai une vie intérieure riche et complexe .....oui / non
8. Le bruit me dérange.....oui / non
9. Les arts et la musique suscitent en moi une émotion profonde.....oui / non
10. Je suis une personne consciencieuse.....oui / non
11. Je sursaute facilement.....oui / non
12. Je m'énerve lorsque j'ai beaucoup à faire en peu de temps.....oui / non
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).....oui / non
14. Je perds les pédales lorsqu'on essaie de me faire faire trop de choses à la fois.....oui / non
15. J'essaie vraiment d'éviter de commettre des erreurs ou des oublis oui / non 16. Je fais en sorte d'éviter les films et les émissions qui contiennent des scènes de violence.....oui / non
17. Je m'énerve lorsque beaucoup de choses se passent autour de moi.....oui / non

18. La faim provoque en moi une forte réaction, perturbe ma concentration et mon humeur  
oui / non .....oui / non
19. Les changements qui se produisent dans ma vie m'ébranlent.....oui / non
20. Je remarque et j'apprécie les parfums et les goûts délicats, les bruits doux, les subtiles  
œuvres d'art.....oui / non
21. Je fais mon possible pour éviter les situations inquiétantes ou  
perturbatrices.....oui / non
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.....oui / non
23. Lorsque j'étais enfant, mes parents ou mes enseignants semblaient me considérer  
comme sensible ou timide.....oui / non

= Si vous avez répondu OUI à 12 questions ou plus, vous êtes probablement hypersensible. Mais en toute franchise, aucun test psychologique n'est d'une exactitude absolue.

*Extrait de l'ouvrage Hypersensibles - Mieux se comprendre pour mieux s'accepter (Poche Marabout)*



Alexandra Polaczyk  
S'épanouir avec son hypersensibilité  
[www.prelude-coaching.fr](http://www.prelude-coaching.fr)