



TEST D'HYPERSENSIBILITÉ PAR ELAINE ARON*

"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"

Ce questionnaire est un outil d'auto-évaluation proposé par Elaine N. Aron. Il ne constitue pas un diagnostic officiel et ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé.

	OUI	NON
1. JE SUIS CONSCIENT(E) DES SUBTILES NUANCES DE MON ENVIRONNEMENT ?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. L'HUMEUR DES AUTRES ME TOUCHE	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. JE SUIS TRÈS SENSIBLE À LA DOULEUR	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
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	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. JE SUIS PARTICULIÈREMENT SENSIBLE AUX EFFETS DE LA CAFÉINE	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



OUI NON

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 ÉMOTIONS 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



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).

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



OUI

NON

20. JE REMARQUE ET J'APPRÉCIE LES PARFUMS ET LES GOÛTS DÉLICATS, LES BRUITS DOUX, LES SUBTILES OEUVRES D'ART

21. JE FAIS MON POSSIBLE POUR ÉVITER LES SITUATIONS INQUIÉTANTES OU PERTURBATRICES.

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 OU MES ENSEIGNANTS SEMBLAIENT ME CONSIDÉRER COMME SENSIBLE OU TIMIDE

Si vous avez répondu “oui” à 12 questions ou + , vous êtes probablement hypersensible.

Ce questionnaire est un outil d'auto-évaluation proposé par Elaine N. Aron. Il ne constitue pas un diagnostic officiel et ne remplace pas l'avis d'un professionnel de santé.