



Suis-je hypersensible ?

Test proposé par Elaine N. Aron



Quelques notes sur ce test

Ce test est tiré du livre "Hypersensible - Mieux se comprendre pour mieux s'accepter" d'Elaine N. Aron et a été développé à partir des recherches effectuées par la chercheuse américaine dans les années 90.

Ce test ne remplace ni l'intuition personnelle, ni les discussions avec des experts. Il aide plutôt à reconnaître à quel point on peut s'identifier au thème de l'hypersensibilité, ainsi qu'à comprendre les premières caractéristiques. En cas de doute parlez-en à un thérapeute ou coach certifié spécialisé dans l'accompagnement de personnes hypersensibles.



Êtes-vous hypersensible ?

Répondez à chaque question en fonction de comment vous vous sentez personnellement. Si la phrase vous correspond très bien ou assez bien, comptez un point. Si la phrase ne vous correspond pas vraiment ou pas du tout, ne comptez aucun point. Répondez à chaque question sincèrement :

OUI Si cela s'applique dans une certaine mesure à vous,

NON Si cela ne s'applique pas vraiment ou pas du tout..

1. Je suis facilement submergé par les stimulations de mon environnement.
2. Je suis conscient(e) des subtiles nuances de mon environnement.
3. L'humeur des autres me touche.
4. Je suis très sensible à la douleur.
5. 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.
6. Je suis particulièrement sensible aux effets de la caféine.
7. Je suis facilement terrassé (e) par les lumières violentes, les odeurs fortes, les tissus grossiers ou les sirènes proches.
8. J'ai une vie intérieure riche et complexe.
9. Le bruit me dérange.
10. Les arts et la musique suscitent en moi une émotion profonde.
11. J'ai parfois besoin de me retirer et être seul car j'ai la sensation d'une surchauffe de mon système nerveux.
12. Je suis une personne consciencieuse.
13. Je sursaute facilement.
14. Je m'énerve lorsque j'ai beaucoup à faire en peu de temps.

15. 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).
16. Je perds les pédales lorsqu'on essaie de me faire faire trop de choses à la fois.
17. J'essaie vraiment d'éviter de commettre des erreurs ou des oublis.
18. Je fais en sorte d'éviter les films et les émissions qui contiennent des scènes de violence.
19. Je m'énerve lorsque beaucoup de choses se passent autour de moi.
20. La faim provoque en moi une forte réaction, perturbe ma concentration et mon humeur.
21. Les changements qui se produisent dans ma vie m'ébranlent.
22. Je remarque et j'apprécie les parfums et les goûts délicats, les bruits doux, les subtiles œuvres d'art.
23. Je fais mon possible pour éviter les situations inquiétantes ou perturbatrices.
24. Je me sens vite énervé par les stimulations externes intenses, comme par exemple des bruits très fort ou des scènes chaotiques.
25. 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.
26. Lorsque j'étais enfant, mes parents ou mes enseignants semblaient me considérer comme sensible ou timide.
27. Lorsque j'étais enfants mes parents ou le corps enseignant me qualifiaient de plutôt sensible ou timide.



Résultats

A partir de 14 réponses positives, on est probablement hypersensible (porteur du trait de sensibilité des processus sensoriels). Mais aucun test ne devrait avoir tant de poids qu'on base toute sa vie dessus. Si on se sent hypersensible mais on a moins de 14 points, on peut quand même agir en fonction de cette nouvelle information.

Si vous êtes aussi un chercheur de sensations (voir test sur la même page), il est possible que vous perdiez des points aux questions 12, 14, 17, 19 de ce test et que vous soyez malgré tout hypersensible. C'est à vous de voir si vous vous reconnaissez globalement dans les descriptions.

Source : Elaine N. Aron "The Highly Sensitive Person"