



# Les Hypersensibles

## QUESTIONNAIRE DESTINÉ AUX ENFANTS

Mis au point et proposé par Elaine Aron

Répondez à chaque question le mieux possible.

Répondez « vrai » si la phrase sonne vrai ou partiellement vrai pour votre enfant, ou si cela été pendant une période dans la vie de votre enfant.

Répondez « faux » si la phrase n'est pas très représentative de votre enfant ou fausse.

Mon enfant :

|   |   |  |
|---|---|--|
| V | F | Sursaute facilement.   |
| V | F | Se plaint des vêtements qui grattent, des coutures dans les chaussettes, ou des étiquettes contre la peau. |
| V | F | N'aime pas, en règle générale, les surprises.  |
| V | F | Apprends mieux par une correction douce que par une forte punition.  |
| V | F | Semble lire mes pensées.   |
| V | F | Utilise des mots compliqués pour son âge.  |
| V | F | Remarque les odeurs peu fortes.  |
| V | F | A un sens de l'humour ingénieux.   |
| V | F | Semble intuitif.   |
| V | F | A de la peine à s'endormir après une journée excitante.  |
| V | F | N'aime pas les grands changements.   |
| V | F | Veut changer ses habits s'ils sont mouillés ou sableux.  |
| V | F | Pose beaucoup de questions.  |
| V | F | Est perfectionniste.   |
| V | F | Remarque la détresse chez les autres.  |
| V | F | Préfère les jeux tranquilles.  |
| V | F | Pose beaucoup de questions aux adultes pour lesquelles ils n'ont souvent pas de réponses.                  |
| V | F | Est sensible à la douleur.   |
| V | F | Est gêné par les endroits bruyants.  |
| V | F | Remarque des subtilités (p.ex. un objet déplacé, le changement dans l'apparence d'une personne).           |
| V | F | Considère sa sécurité avant de grimper très haut.  |
| V | F | A une meilleure performance quand aucune personne inconnue n'est présente.                                 |
| V | F | Ressent les choses profondément.   |

Si vous avez répondu « vrai » à 13 ou plus des questions, votre enfant est probablement hypersensible. 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.