



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.