

Questionnaire d'E. Aron¹ sur l'hypersensibilité

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. Les phrases sont écrites au féminin pour simplifier.

Répondre 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 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
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

¹ "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

Total de oui :

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.