

## Test d'Hyper-sensibilité (aucun test n'est une vérité absolue)

**OUI    NON**

- |                          |                          |                                                                                                                                                                        |
|--------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je suis conscient(e) des subtiles nuances de mon environnement                                                                                                         |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | L'humeur des autres me touche                                                                                                                                          |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je suis très sensible à la douleur                                                                                                                                     |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | J'ai besoin de me retirer lors de moments frénétiques dans un endroit tranquille                                                                                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je suis particulièrement sensible aux effets de la caféine                                                                                                             |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je suis facilement gêné(e) par les lumières violentes, les odeurs fortes, les sirènes proches...                                                                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | J'ai une vie intérieure riche et complexe                                                                                                                              |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Le bruit me dérange                                                                                                                                                    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Les arts et la musique suscitent en moi une émotion profonde                                                                                                           |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | je suis une personne consciencieuse                                                                                                                                    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je sursaute facilement                                                                                                                                                 |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je m'énerve lorsque j'ai beaucoup à faire en peu de temps                                                                                                              |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Lorsque les autres se sentent mal à l'aise dans leur environnement matériel, je sais ce qu'il faut faire pour les soulager (éclairage, confort...)                     |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je perds les pédales lorsqu'on essaie de me faire faire trop de choses à la fois                                                                                       |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | J'essaie vraiment de ne pas commettre des erreurs ou des oublis                                                                                                        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je fais en sorte d'éviter les films et les émissions qui contiennent des scènes de violence                                                                            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je m'énerve lorsque beaucoup de choses se passent autour de moi                                                                                                        |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | La faim provoque en moi une forte réaction, perturbe ma concentration et mon humeur                                                                                    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Les changements qui se produisent dans ma vie m'ébranlent                                                                                                              |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je remarque et j'apprécie les parfums et les goûts délicats, les bruits doux, les subtiles oeuvres d'art...                                                            |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Je fais tout mon possible pour éviter les situations inquiétantes ou perturbatrices                                                                                    |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Lorsque je dois rivaliser avec d'autres, ou lorsqu'on m'observe dans mon travail, je perds mon sang froid, et obtiens un résultat moins bon que si j'avais été seul(e) |
| <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | Lorsque j'étais enfant, mes parents ou mes professeurs semblaient me considérer comme sensible ou timide                                                               |

Ces gens qui ont peur d'avoir peur / E. N. Aron / Le jour

**Si vous répondez par oui à 12 questions ou plus, vous êtes probablement hypersensible.**