

APPRIVOISEZ VOTRE HYPERSENSIBILITÉ

TEST: ÊTES-VOUS HYPERSENSIBLE?

	OUI	NON
1. Vous percevez des bruits, des odeurs, des détails visuels ou des sensations tactiles que les autres ne remarquent pas habituellement		
2. Vous avez du mal à supporter les bruits forts (sirènes, cris...)		
3. Vous n'aimez pas les lumières intenses ou les couleurs criardes		
4. Les odeurs fortes vous indisposent		
5. Au point d'en éprouver un malaise physique		
6. Parfois vous percevez trop de bruits ou de sensations autour de vous et vous avez du mal à vous concentrer		
7. On dit de vous que vous êtes quelqu'un de sensible		
8. Vous êtes facilement ému.e		
9. Vous réagissez au moindre changement dans votre environnement		
10. Vous ressentez intensément les émotions positives comme négatives		
11. Vous percevez facilement les émotions des autres à travers le ton de leur voix et leurs attitudes, même s'ils ne les expriment pas clairement		
12. Vous ressentez émotionnellement, voire corporellement, les émotions des autres (anxiété, tristesse, colère...)		
13. Vous décortiquez vos échanges avec les autres pour donner du sens à tout ce que vous avez entendu et perçu		
14. Les personnes ont tendance à se confier facilement à vous		

15. Parfois, vous ressentez le besoin de fuir pour ne pas vous confronter à une émotion à une émotion trop intense		
16. Parfois, vous vous sentez débordé par les émotions et vous "explosez" sous forme de crise de larme ou de colère		
17. En amour ou en amitié, vous vous attachez profondément à l'autre		
18. Les ruptures amoureuses et les conflits amicaux sont pour vous source d'une importante détresse		
19. Vous tentez d'éviter à tout prix de vous attacher aux autres, par peur d'être déçu ou blessé		

20. Vous aimez l'art (peinture, musique, danse, littérature...) et les choses subtiles qui parlent à votre sensibilité et l'exaltent		
21. Vous êtes très friand.e des plaisirs sensoriels		
22. Vous pouvez vivre des émotions esthétiques intenses		
23. Vous éprouvez le besoin de partager ces émotions avec des personnes qui ont la même sensibilité que vous		
24. Petit.e, on vous considérait souvent comme un enfant sensible ou émotif		
25. Vous éprouvez régulièrement le besoin de vous isoler afin de prendre de la distance avec vos sensations et vos émotions		
26. Vous supportez mal la fatigue et y êtes plus sensible que la plupart des gens		

❖ **Résultat du test:**

- Si vous avez obtenu moins de 8: vous semblez avoir une sensibilité normale
- Si vous avez obtenu entre 8 et 14: vous êtes plus sensible que la plupart des gens
- Si vous en obtenez 15 ou plus: vous êtes probablement hypersensible

Issu du livre de Nathalie CLOBERT: Domptez votre hypersensibilité

