

ÊTES –VOUS HYPERSENSIBLE

Répondez sincèrement à chaque question. Répondez par l'affirmative si cela s'applique dans une certaine mesure à vous. Répondez par la négative si cela ne s'applique pas vraiment ou pas du tout à vous.

Je suis conscient des subtiles nuances de mon environnement.	Oui	Non
L'humeur des autres me touche.	Oui	Non
Je suis très sensible à la douleur.	Oui	Non
J'ai besoin de me retirer pendant les journées frénétiques, soit au lit, soit dans une chambre obscurcie, soit dans un endroit où je suis susceptible d'être tranquille et libéré de toute stimulation.	Oui	Non
Je suis particulièrement sensible aux effets de la caféine.	Oui	Non
Je suis facilement terrassé par la lumière violente, les odeurs fortes, les tissus grossiers ou les sirènes proches.	Oui	Non
J'ai une vie intérieure riche et complexe.	Oui	Non
Le bruit me dérange.	Oui	Non
Les arts et la musique suscitent en moi une émotion profonde.	Oui	Non
Je suis une personne consciencieuse.	Oui	Non
Je sursaute facilement.	Oui	Non
Je m'énerve lorsque j'ai beaucoup à faire en peu de temps.	Oui	Non
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
Je perds les pédales lorsqu'on essaie de me faire faire trop de choses à la fois.	Oui	Non
J'essaie vraiment d'éviter de commettre des erreurs ou des oublis.	Oui	Non
Je fais en sorte d'éviter les films et les émissions qui contiennent des scènes de violence.	Oui	Non
Je m'énerve lorsque beaucoup de choses se passent autour de moi.	Oui	Non
La faim provoque en moi une forte réaction, perturbe ma concentration et mon humeur.	Oui	Non
Les changements qui se produisent dans ma vie m'ébranlent.	Oui	Non
Je remarque et j'apprécie les parfums et les goûts délicats, les bruits doux, les subtiles œuvres d'art.	Oui	Non
Je fais mon possible pour éviter les situations inquiétantes ou perturbatrices.	Oui	Non
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
Lorsque j'étais enfant mes parents ou mes enseignants semblaient me considérer comme sensible ou timide.	Oui	Non

Si vous avez répondu par oui à 12 questions, vous êtes probablement hypersensible.