

Test d'auto-évaluation de l'hypersensibilité

Cochez la réponse qui vous correspond le mieux : Non – Parfois – Oui.

1. Sensibilité aux stimulations

1. Je me sens facilement submergé(e) lorsque beaucoup de choses se passent en même temps.

Non Parfois Oui

2. Les bruits forts, les lumières vives ou les ambiances chargées me fatiguent rapidement.

Non Parfois Oui

3. J'ai besoin de temps au calme après une journée très stimulante.

Non Parfois Oui

4. Je remarque des détails que la plupart des gens ne voient pas.

Non Parfois Oui

5. Je réagis fortement au manque de sommeil, au bruit, au désordre ou à la faim.

Non Parfois Oui

2. Vie émotionnelle et empathie

6. Je ressens les émotions des autres comme si elles étaient les miennes.

Non Parfois Oui

7. Je suis profondément touché(e) par l'art, la musique, la nature ou certains paysages.

Non Parfois Oui

8. Les conflits, les tensions ou les critiques me bouleversent durablement.

Non Parfois Oui

9. J'ai une vie intérieure riche : je réfléchis beaucoup, je ressens beaucoup.

Non Parfois Oui

10. Je peux être très touché(e) par les scènes violentes, même dans les films.

Non Parfois Oui

3. Rythme, retrait et surcharge

11. J'ai besoin de solitude ou de temps à part pour me sentir bien.

Non Parfois Oui

12. Je me sens parfois “trop sensible” ou “trop intense” par rapport aux autres.

Non Parfois Oui

13. Je me fatigue vite dans les environnements bruyants ou très sollicitants.

Non Parfois Oui

14. J'anticipe beaucoup les conséquences possibles avant de prendre une décision.

Non Parfois Oui

15. On m'a déjà dit que j'étais “à fleur de peau” ou “très sensible”.

Non Parfois Oui

4. Perception, intuition et profondeur

16. Je remarque quand l'ambiance d'une pièce change, même si rien n'est dit.

Non Parfois Oui

17. J'ai souvent besoin de sens : je ne fais pas les choses “en surface”.

Non Parfois Oui

18. Je suis très touché(e) par les injustices ou la souffrance des autres.

Non Parfois Oui

19. J'ai parfois l'impression de percevoir “trop de choses en même temps”.

Non Parfois Oui

20. Quand quelque chose me touche, c'est souvent de façon très profonde.

Non Parfois Oui

Interprétation

Pour chaque item : Non = 0 point, Parfois = 0,5 point, Oui = 1 point.

0 à 6 points : Sensibilité modérée, non dominante. Votre sensibilité est présente mais ne structure pas l'ensemble de votre fonctionnement au quotidien.

6,5 à 12 points : Sensibilité élevée. Votre sensibilité influence régulièrement votre manière de percevoir, de ressentir et d'interagir. Il peut être aidant d'apprendre à mieux la connaître et à en prendre soin.

12,5 à 20 points : Haute sensibilité probable. Votre système sensoriel et émotionnel est particulièrement fin et réactif. Cette manière d'être au monde mérite d'être reconnue, accueillie et accompagnée avec douceur.

Ce questionnaire est une création personnelle, nourrie des connaissances actuelles sur la haute sensibilité, et adaptée à une approche thérapeutique douce, respectueuse et incarnée.

© Marie-Anna Segura