

Suis-je hypersensible?

Test proposé par Saverio Tomasella et Cédric Vitaly dans
“L’hypersensibilité pour les nuls”

Il est précieux de bien connaître les caractéristiques de sa sensibilité pour mieux l’apprivoiser et l’accepter. Le test proposé est seulement indicatif, comme un préalable pour aider chacune et chacun à y voir clair en soi.

Notez chaque proposition sur une échelle de 1 à 5:

1. très souvent
2. souvent
3. parfois
4. rarement
5. jamais

Observations	1	2	3	4	5
• Mes perceptions sensorielles sont très intenses • J'ai un sens du détail très développé • Je cherche à vivre des relations authentiques • J'ai l'impression d'être perméable, de tout vivre sans filtre • Mes émotions sont fréquentes et variées • Je me sens à vif, sur le qui-vive, à fleur de peau • J'ai l'impression, d'être délicat(e), émotif(ve), fragile • Il me semble que je suis un être subtil, volontiers créatif • Je suis attentif, à l'écoute des autres • Je ressens de la compassion pour autrui • Je suis spontané(e) et enthousiaste • J'apprécie la discrétion • Je me sens rapidement trop stimulé(e) • Je me fatigue vite • Je me décourage facilement • J'apprécie énormément la beauté, j'en ai besoin pour vivre • Je me sens très proche de la nature • Je cherche à faire plaisir aux autres • Je crains de décevoir, j'ai peur d'être rejeté(e) • Je me réjouis sincèrement du bonheur des autres • Je suis affecté(e) par les souffrances • J'ai besoin de calme, de lenteur et de solitude • Je suis déstabilisé(e) par les critiques, les reproches, les moqueries • Je ne supporte pas la violence • La trivialité et la vulgarité me gênent • je me sens rapidement envahi(e) par la honte					

• Je préfère éviter les disputes et les conflits • Je suis facilement irritable, voire à cran • J'ai l'impression d'être dépassé(e) par mes émotions • J'ai beaucoup d'intuition • Les questions spirituelles m'attirent ou me passionnent • Je passe beaucoup de temps à ressasser ce que l'on m'a dit • J'ai tendance à être très exigeant(e), ou même perfectionniste • Les injustices me révoltent • Je me sens en décalage avec les autres • Je suis idéaliste, plutôt romantique • J'ai besoin de contact physique avec mes proches • Je préfère les relations individuelles plutôt que les groupes • La foule m'épuise ou me déprime • Je souhaite affirmer mon originalité					
---	--	--	--	--	--

Si le total de vos réponses "1" et "2" est supérieur à 20, vous êtes très vraisemblablement concerné par la sensibilité élevée.

N'hésitez pas à refaire le test dans quelques mois pour constater si vos réponses évoluent.