



### Test d'auto-évaluation de sa sensibilité<sup>1</sup>

Vous vous sentez particulièrement touché-e par les émotions des autres ? Vous vous sentez parfois submergé-e par une surcharge sensorielle qui amène des états d'épuisement ? Vous ne vous sentez pas « comme tout le monde » ?

Ces différents éléments peuvent indiquer que vous êtes une personne Hautement Sensible, Ultrasensible, ce que l'on nomme souvent de nos jours « hypersensible ».  
Le test que nous vous proposons ci-dessous va vous permettre d'y voir plus clair.

Signification de l'échelle : 1 (très souvent) ; 2 (souvent) ; 3 (parfois) ; 4 (rarement) ; 5 (jamais)

Observation	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, intenses et variées					
Je me sens à vif, sur le qui-vive, à fleur de peau					
J'ai l'impression d'être délicat, fragile, vulnérable					
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 et enthousiaste					
J'apprécie la discrétion					
Je me sens rapidement trop stimulé					
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					
Je me réjouis sincèrement du bonheur des autres					
Je suis affecté par les souffrances					
J'ai besoin de calme, de lenteur et de solitude					
Je suis déstabilisé 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 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 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, même perfectionniste					
Les injustices me révoltent					
Je me sens souvent 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					
TOTAUX					



Si le total de vos réponses « 1 » et « 2 » est supérieur à 20, vous êtes très vraisemblablement concerné-e par la sensibilité élevée. Au-delà d'un score de 30, il n'y a plus de doute... N'oubliez pas qu'aucun test ne peut détenir la vérité sur vous, c'est votre perception de vous-même et de votre sensibilité qui compte réellement.

Le partage de vos résultats avec un accompagnant professionnel est vraiment un plus.

N'hésitez pas à refaire le test dans plusieurs mois pour constater si vos réponses évoluent et de quelle façon.

---

<sup>i</sup> Test développé par Saverio Tomasella, Dr en psychologie et psychanalyste, fondateur de l'Observatoire de la sensibilité, Paris.