

Êtes-vous hypersensible, test 2

	OUI	NON
J'ai l'impression d'être conscient des nuances subtiles de mon environnement	☐	☐
L'humeur des autres m'affecte	☐	☐
J'ai tendance à être très sensible à la douleur	☐	☐
J'ai besoin de m'isoler après une journée très chargée, soit d'aller au lit, soit dans une pièce sombre ou dans tout endroit où je suis susceptible d'être tranquille et soustrait aux stimulations	☐	☐
Je suis particulièrement sensible aux effets de la caféine	☐	☐
Je suis facilement gêné par la lumière vive, les odeurs fortes, les tissus rêches ou des sirènes à proximité	☐	☐
J'ai une vie intérieure riche et complexe	☐	☐
Le bruit me dérange	☐	☐
Les arts et la musique suscitent en moi une émotion profonde	☐	☐
Je suis une personne consciencieuse	☐	☐
Je sursaute facilement	☐	☐
Je panique quand j'ai beaucoup de choses à faire en peu de temps	☐	☐
Lorsqu'une personne est mal à l'aise j'ai tendance à savoir ce dont elle a besoin pour améliorer la situation (comme modifier l'éclairage, ou changer de siège)	☐	☐
Je remarque et apprécie les odeurs et les saveurs délicates, les sons doux et les belles œuvres d'art	☐	☐
Je suis contrarié quand on me demande de faire trop de choses à la fois	☐	☐
J'essaie vraiment d'éviter de commettre des erreurs et des oublis	☐	☐
Je fais en sorte d'éviter les films et les émissions qui contiennent des scènes de violence	☐	☐
La faim provoque en moi une forte réaction, perturbe ma concentration et mon humeur	☐	☐
Les changements qui se produisent dans ma vie m'ébranlent	☐	☐
Je remarque et j'apprécie les parfums et les goûts délicats, les bruits doux, les subtils œuvres d'art	☐	☐
Je fais mon possible pour éviter situations inquiétantes, perturbatrices	☐	☐
Si je dois être en concurrence ou que l'on m'observe pendant que je travaille, je	☐	☐

tremble si bien que je réussis moins bien que d'habitude.		
Quand j'étais petit, mes parents ou mes enseignants me considéraient comme sensible ou timide	☐	☐