

- AUTO-TEST sur l'hypersensibilité

Passez le questionnaire d'Elaine N. HARON experte dans le domaine de l'hypersensibilité que vous trouverez ci-dessous.

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

	OUI	NON
J'ai l'impression d'être conscient des nuances subtiles de mon environnement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
L'humeur des autres m'affecte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai tendance à être très sensible à la douleur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai besoin de me 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 stimulation	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis particulièrement sensible aux effets de la caféine	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis facilement gêné par la lumière vive, les odeurs fortes, les tissus rêches ou des sirènes à proximité	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'ai une vie intérieure riche et complexe	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Le bruit me dérange	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les arts et la musique suscitent en moi une émotion profonde	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis une personne consciencieuse	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je sursaute facilement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je panique quand j'ai beaucoup de choses à faire en peu de temps	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je remarque et apprécie les odeurs et les saveurs délicates, les sons doux et les belles œuvres d'art	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je suis contrarié quand on me demande de faire trop de choses à la fois	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
J'essaie vraiment d'éviter de commettre des erreurs et des oublis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je fais en sorte d'éviter les films et les émissions qui contiennent des scènes de violence	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
La faim provoque en moi une forte réaction, perturbe ma concentration et mon humeur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Les changements qui se produisent dans ma vie m'ébranlent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Je fais mon possible pour éviter situations inquiétantes, perturbatrices	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
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.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Quand j'étais petit, mes parents ou mes enseignants me considéraient comme sensible ou timide	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

hypersensible. Il est conseillé de valider le score par un entretien avec un professionnel de l'accompagnement

Vous finissez encore par penser que votre hypersensibilité est une faiblesse — peut-être même un trouble psychologique ! Et si c'était tout le contraire ?

Vous vous demandez aussi si l'hypersensibilité vous rend différent ? Eh bien oui en effet, vos connexions neuronales sont différentes des personnes dites « normales ».

Sachez que les hypersensibles sont des experts des signaux subtils et des émotions seulement s'il vous savez les maîtriser et les contrôler. Les identifier, les maîtriser et les comprendre est fondamental.

Ainsi envisagez que votre sensibilité n'est pas un défaut à corriger, mais une véritable ressource, un potentiel qui demande à être mieux canalisé ! Difficile à croire ? Alors acceptez que je vous aide.

Apprenez à tirer le meilleur parti de vos compétences singulières grâce à des conseils pratiques et des exercices concrets.

Ainsi le bilan **Sérénité** ou la prestation de reclassement professionnel **Prendre sa juste place** ou encore le coaching **Développer votre confiance en soi** s'adressent à tout profil dit hypersensibles, zèbres.

Vous avez pris une décision : vous en avez assez, cela suffit, vous ne pouvez plus continuer comme cela. Contactez-moi je suis persuadée de pouvoir vous aider.