

TEST Haute Sensibilité (site SensiVie)

PARTIE 1 :

Répondez par oui ou par non aux questions suivantes.

Si vous hésitez ou si vous ne savez pas, cochez la case « non ».

QUESTIONS	OUI	NON
1. Vous a-t-on déjà reproché d'être trop sensible ?		
2. Avez-vous besoin de suivre votre rythme et de prendre votre temps ?		
3. Vous arrive-t-il d'être débordé(e) par ce qui se passe autour de vous ?		
4. Diriez-vous que vos sensations et vos émotions sont intenses ?		
5. Vous reproche-t-on d'être compliqué, colérique ou susceptible ?		
6. Les changements de programme vous déstabilisent ?		
7. Êtes-vous pointilleux(se) ou perfectionniste ?		
8. Vous arrive-t-il régulièrement de réagir avec vivacité ?		
9. Vous sentez-vous intuitif(ve), empathique, créatif(ve) ?		
10. Avez-vous une imagination florissante ?		
11. Percevez-vous très rapidement l'ambiance d'un groupe ?		
12. Êtes-vous gêné(e) par la trivialité, la vulgarité, la violence ?		

*Si le score est de 8 ou plus, vous êtes invité.e à répondre à la PARTIE 2 du test.
Si le score est de moins de 8, peut-être n'êtes-vous pas directement concerné par la haute sensibilité.*