

Test Hypersensibilité

© CERP

QUESTIONS	OUI	NON
Êtes-vous à la recherche de l'authenticité ?		
Vos perceptions sensorielles sont-elles exacerbées (odeurs, lumières, bruits...) ?		
Avez-vous l'impression d'être perméable, une peu « comme une éponge », de vivre sans « filtre » protecteur ?		
Ressentez-vous tout (ou presque) de façon intense ?		
Vous sentez-vous à vif, sur le qui-vive, en « hémorragie » permanente ?		
Êtes-vous délicat, fragile, émotif ?		
Êtes-vous subtil, original, créatif (sous une forme ou une autre) ?		
Êtes-vous attentif et à l'écoute d'autrui ?		
Ressentez-vous de l'empathie et de la compassion pour autrui ?		
Êtes-vous sociable, joyeux et enthousiaste ?		
Êtes-vous pudique, timide ou réservé ?		
Êtes-vous désenchanté, nostalgique, facilement las et découragé ?		
Êtes-vous angoissé, anxieux, inquiet, soucieux pour vous ou pour les autres ?		
Appréciez-vous la beauté, notamment celle de la nature ?		
Cherchez-vous à faire plaisir aux autres ?		
Avez-vous peur de blesser les autres ?		
Craignez-vous de décevoir et d'être rejeté ?		
Vous réjouissez-vous du bonheur des autres ?		
Êtes-vous affecté par les souffrances et malheurs des autres ?		
Avez-vous besoin de calme, de lenteur et de solitude pour réfléchir ?		
Vous sentez-vous déstabilisé par les reproches et les brusqueries ?		
Vous sentez-vous facilement coupable ?		
Êtes-vous rapidement submergé par la honte ?		
Êtes-vous sur vos gardes ou vous sentez-vous peu à votre place, voire « maudit » ?		
Évitez-vous les disputes et les conflits ?		
Cherchez-vous à vous cacher, à vous replier sur vous ou à fuir ?		
Êtes-vous dépendant de l'affection des autres ?		
Avez-vous peur d'être abandonné ?		
Sentez-vous monter en vous des bouffées d'émotions imprévisibles ?		
Êtes-vous impulsif, avant de faire un retour sur vous ?		

Avez-vous une capacité d'analyse très développée ?		
Pratiquez-vous souvent l'introspection de manière approfondie ?		
Avez-vous des perceptions précises et des intuitions fines ?		
Vous sentez-vous vite débordé, à cran, « susceptible », facilement irritable ou contrarié ?		
Êtes-vous découragé par les critiques et la contradiction ?		
Vous arrive-t-il d'être soudainement pris de panique ?		
Avez-vous une mauvaise conception de vous-même ou une faible estime de vous ?		
Passez-vous beaucoup de temps à réfléchir, à penser, à ruminer ?		
Avez-vous un grand sens du détail ?		
Etes-vous très exigeant ou très perfectionniste ?		
Etes-vous rapidement submergé par vos émotions ?		
Avez-vous remarqué que vous saturez facilement et que vous vous fatiguez rapidement ?		
Vous sentez-vous souvent en décalage avec les autres ? (Par exemple dans votre manière d'être, de penser, d'agir...)		
TOTAL		

Si le total de vos réponses « OUI » est supérieur à 20, vous êtes probablement hypersensible (ou ultrasensible).

Indépendamment des chiffres, c'est votre perception de vous-même et de votre sensibilité qui compte le plus, car aucun test ne détient la vérité sur vous-même...

Bonne recherche et belle vie à vous !

Test réalisé par Karine Hyenne, Cédric Vitaly et Saverio Tomasella, décembre 2017. © CERP