

# Test Hypersensibilité © CERP

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

## Calculez le nombre de oui:

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 ?

Êtes-vous à la recherche de l'authenticité ?

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...

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