

## Test pour détecter l'hypersensibilité / haute sensibilité chez les enfants.

Par Élodie Crépel

*Il vous suffit de répondre par oui et par non, et de compter le nombre de oui.  
Répondez « oui » même si l'affirmation s'applique en général à votre enfant (dans la majorité des contextes et périodes de sa vie), et « non » si ça ne lui correspond pas du tout.*

Votre enfant ?

- était un bébé qui n'aimait pas le bruit
- était un bébé qui avait du mal avec beaucoup d'aliments (la diversification fut compliquée)
- Était un bébé qui ne supportait pas d'avoir la couche sale
- A toujours eu besoin d'un grand temps d'observation, et de rester en retrait, avant d'aller vers des inconnus
- Sursaute assez facilement
- Se plaint de ses habits (étiquette, couture, certains tissus le grattent)
- N'aimait pas les bains/ douches ou qu'on lui lave/ touchent les cheveux
- remarque le moindre changement dans son environnement
- Ne supporte pas certaines odeurs
- A du mal avec certains aliments et a des haut-le-cœur assez facilement
- Est très empathique pour son âge
- Remarque lorsque les autres sont en détresse et a du mal à ne pas ressentir la peine des autres
- Préfère jouer en petit groupe ou seul
- n'aime pas les endroits bruyants
- Paraît timide et n'aime pas faire des exploits en public
- n'aime pas les jeux de compétition
- A du mal à s'endormir si la journée a été dense en émotions
- Semble passer du rire aux larmes en quelques secondes et a des difficultés à retrouver son calme
- n'aime en général pas les surprises ou les changements d'environnement
- Est très créatif et sensible à l'art

**Faites le calcul, si vous avez 13 oui minimum, votre enfant est probablement hypersensible.**

**Cependant gardez bien à l'esprit qu'aucun test n'est à 100% fiable et qu'il ne vous donne pas les clés dans votre parentalité. N'hésitez pas à vous faire accompagner par un professionnel si vous ressentez des difficultés pour accompagner votre enfant, qu'il soit hautement sensible ou non.**