

Voici un premier test pour évaluer votre degré de sensibilité dans le cadre de votre travail. Certaines personnes sont surprises de découvrir qu'elles ne se trouvent pas forcément très sensibles, voire « hypersensibles », dans la vie ordinaire, dans leur famille ou avec des amis, mais qu'elles se sentent beaucoup plus à vif, ou plus fragiles, au travail.

Mon degré de sensibilité	Oui	Non
Au bureau, je suis souvent envahi par mes sensations.		
Mes émotions peuvent m'empêcher de travailler.		
J'observe beaucoup mes collègues, les situations, les conversations.		
Je me sens tendu ou même angoissé lorsque je vais travailler.		
Je doute facilement de moi.		
Je ressasse ce qu'on m'a dit.		
Une bonne ambiance est nécessaire pour que je puisse (bien) travailler.		
Je suis impacté par ce que je perçois chez les autres.		
L'opinion de mes collègues (sur moi) compte énormément.		
J'ai souvent l'impression de devoir faire face à trop d'informations.		
Je ne parviens pas à écouter suffisamment mes intuitions.		
Je fais preuve d'un grand sens du détail.		
Je suis perfectionniste.		
Je sature vite, je me sens rapidement fatigué.		
J'ai vraiment besoin de calme et de solitude.		

Ce test n'est pas quantitatif mais qualitatif. Il vise à vous faire prendre conscience de votre façon d'être au travail. Si vous avez répondu « oui » à l'une de ces propositions, c'est que vous êtes concerné par l'ultrasensibilité au travail. Plus vous obtenez de « oui », plus vous constatez que votre sensibilité est sollicitée, voire malmenée, dans votre activité professionnelle. En lisant ce guide, vous allez progressivement mieux comprendre ce que vous vivez...

Test proposé par Saverio Tomasella dans son livre *Ultrasensibles au travail*, Eyrolles, 2019.
 © Saverio Tomasella, Eyrolles.
 Tous droits réservés.