

Suis-je ultrasensible ? Je me teste !

Déterminez votre type de sensibilité

Voici un test pour vous aider à préciser votre type de sensibilité.

Pour chaque caractéristique, prenez le temps de vous demander très honnêtement si elle vous correspond vraiment, régulièrement et le plus souvent. Dans ce cas, entourez la lettre dans la case qui se trouve sur la même ligne, juste à côté.

Vous reconnaissez que...	Entourez
Vous êtes attiré(e) par les personnes qui ont beaucoup d'énergie.	A
Vous avez la capacité de sentir ce que les autres ressentent et d'exprimer ce qu'ils cherchent à exprimer.	B
Vous êtes brillant(e) et vous séduisez facilement.	A
Vous ressentez beaucoup d'émotions aussi variées qu'intenses.	B
L'enthousiasme des autres vous agace.	A
Vous êtes très méticuleux(se), voire perfectionniste.	B
Votre mémoire affective est très vive. Vous mémorisez naturellement les noms, les visages et les voix.	B
Vous êtes créatif(ve), inventif(ve), novateur(trice).	B
Vous pouvez être sur la réserve, voire sur la défensive.	B
Vous avez l'art de glisser une petite phrase qui fait beaucoup d'effet.	A
Vous êtes convaincu(e) de votre valeur et, souvent, de votre supériorité.	A
Vous êtes facilement fatigué(e) et découragé(e), parfois épuisé(e).	B
Vos principes sont très forts, vous êtes sûr(e) d'être irréprochable.	A
Vous maniez facilement les idées et savez bien les présenter aux autres.	A
Vous préférez être seul(e), vous pouvez être souvent à part ou régulièrement replié(e) sur vous-même.	B
Vous avez souvent l'impression d'être victime des autres.	A
Vous êtes empathique avec autrui et vous souhaiteriez que les autres le soient aussi avec vous.	B
Vous pouvez devenir irritable, irascible, colérique, boudeur(se) et vous emporter pour un détail autant que pour de grandes causes.	B
Vous avez une bonne image de vous-même.	A
Vous savez très bien vous adapter aux personnes et aux situations.	A
Vous rencontrez des difficultés à faire confiance ou, au contraire, vous pouvez être très crédule et accorder votre confiance instantanément.	B
Il vous arrive d'être tellement découragé(e) que vous aimeriez trouver une astuce qui vous libère de vos souffrances...	B
Vous aimez diriger et avoir de l'ascendant sur les autres.	A
Vous avez une sensibilité artistique : une citation, un morceau de musique, une scène de cinéma vous bouleversent profondément.	B
Les émotions des autres ne vous intéressent pas, elles vous ennuiant.	A

Calculez le nombre de A que vous avez entourés, puis le nombre de B.

- Si vous avez une majorité de A, vous n'êtes pas ultrasensible (ou hautement sensible).
- Si vous avez à peu près autant de A que de B, votre sensibilité est peut-être paradoxale, voire conflictuelle.
- Si vous avez obtenu 10 A, au moins, vous êtes probablement « hyper-susceptible » plutôt qu'ultrasensible (hautement sensible).
- Si vous avez obtenu plus de 9 B, vous êtes certainement ultrasensible (hautement sensible).

* Vous pouvez aussi dresser une liste pour mieux repérer votre façon personnelle d'être sensible, en écrivant les caractéristiques qui vous correspondent et en les classant de la plus importante à la moins importante. Comme chaque personne est unique, le tableau ci-dessus est forcément incomplet : ajoutez-y les qualités sensibles qui vous caractérisent.

Les personnes sensibles n'aiment pas les étiquettes

« Toute classification me hérissé ! Je ne supporte pas que l'on m'enferme », déclare Sophie, ultrasensible. Et vous, comment vous définiriez-vous avec vos mots à vous ?

Pour vous aider, voici un petit jeu qui vous aidera à y voir plus clair.

Pour chaque caractéristique présentée dans le tableau ci-dessous, notez de 5 à 1 votre degré d'accord ou de désaccord :

5 = Tout à fait d'accord.

4 = D'accord.

3 = Ne sais pas.

2 = Pas vraiment d'accord.

1 = Pas du tout d'accord.

Vos caractéristiques	Note de 1 à 5
Vous cherchez à faire comme font les autres ou comme ils le demandent.	
Vous préférez vous taire ou être d'accord pour éviter les conflits.	
Vous accordez beaucoup d'importance à la préservation de la planète et vous y contribuez activement.	
Vous êtes révolté(e) par l'injustice, contre les autres ou à votre égard.	
Pour vous, la solidarité entre les humains est essentielle.	
Vous aimez particulièrement les animaux et la nature.	
Vous vous dédiez corps et âme à vos proches, vos collègues ou vos clients.	
Vous êtes spontané(e), authentique et vous vous émerveillez facilement.	
Vous réfléchissez beaucoup, presque sans arrêt, et vous pesez le pour et le contre, vous décortiquez, etc.	
Vous vous sentez fréquemment en décalage avec les autres.	
Vous percevez des réalités subtiles que la plupart ne remarquent même pas (postures, gestes, mimiques, intonations, ambiances, énergies, etc.).	
Vous pouvez vous montrer fusionnel(le), voire exclusif(ve).	
Votre humeur peut connaître de grandes variations.	
Vous vous engagez à fond dans ce que vous faites.	

Vous doutez de vous, vous pouvez éprouver des difficultés à vous croire aimable et à vous laisser aimer.	
Vous profitez intensément de tout ce qui est bon dans la vie (moments agréables, vacances, repos, amitiés, discussions profondes, art, etc.)	
Vous vous ennuyez si les discussions restent superficielles.	
Vous avez tendance à trop travailler, tellement vous voulez bien faire.	
Vous voudriez être irréprochable, parfait(e) même !	

Vous pouvez maintenant repérer les caractéristiques que vous avez évaluées et avec lesquelles vous êtes tout à fait d'accord (note 5), puis les ranger par ordre décroissant en partant de la plus vraie, ou de la plus représentative pour vous.

Si vous le souhaitez, vous pouvez compléter votre liste avec les caractéristiques qui ont recueilli la note 4.

Que remarquez-vous ?

Vous pourrez refaire ce ou ces test(s) dans un an ou plus. Vous verrez alors de quelle façon vous avez évolué, comment vos qualités se sont précisées ou affirmées.

© Saverio Tomasella, 2022.
© Observatoire de la sensibilité, 2023.