



... hypersensibilité

LE TEST DE E L E N E A R O N



Je suis conscient des subtiles nuances de mon environnement



L'humeur des autres me touche



Je suis très sensible à la douleur



J'ai besoin de me retirer pendant les journées frénétiques, soit au lit, soit dans une chambre obscurcie, soit dans tout endroit où je suis susceptible d'être tranquille et libéré de toute stimulation



Je suis particulièrement sensible aux effets de la caféine



Je suis facilement terrassé par les lumières violentes, les odeurs fortes, les tissus grossiers ou les sirènes proches



J'ai une vie intérieure riche et complexe



Le bruit me dérange



Les arts et la musique suscitent en moi une émotion profonde



Je suis une personne consciencieuse



... hypersensibilité

LE TEST DE
E L E N E A R O N



Je sursaute facilement



Je m'énerve lorsque j'ai beaucoup à faire en peu de temps



Je perds les pédales lorsqu'on essaie de me faire faire trop de choses à la fois



Lorsque les autres se sentent mal à l'aise dans leur environnement matériel, je sens en général ce que je dois faire pour les soulager (changer l'éclairage, proposer d'autres sièges)



J'essaie vraiment d'éviter de commettre des erreurs ou des oublis



Je fais en sorte d'éviter les films et les émissions qui contiennent des scènes de violence



Je m'énerve lorsque beaucoup de choses se passent autour de moi



La faim provoque en moi une forte réaction, perturbe ma concentration et mon humeur



Les changements qui se produisent dans ma vie m'ébranlent



Je remarque et j'apprécie les parfums et les goûts délicats, les bruits doux, les subtiles œuvres d'art



... hypersensibilité

LE TEST DE
E L E N E A R O N

Je fais mon possible pour éviter les situations inquiétantes ou perturbatrices

Lorsque j'étais enfant, mes parents ou mes enseignants semblaient me considérer comme sensible ou timide

Lorsque je dois rivaliser avec d'autres ou lorsque l'on m'observe pendant que je travaille, je perds mon sang-froid et j'obtiens un résultat bien pire que lorsqu'on me laisse tranquille

Extrait de "The highly sensitive person", Elaine N. Aron, traduction française par Marie-Luce Constant aux Editions de l'Homme "Ces gens qui ont peur d'avoir peur" - Poche Marabout "Hypersensibles, mieux comprendre pour s'accepter"

**SI VOUS AVEZ RÉPONDU PAR OUI À 14 QUESTIONS OU PLUS,
VOUS ÊTES PROBABLEMENT HYPERSENSIBLE.**

Mais aucun test n'est d'une exactitude absolue. Même si vous avez répondu Oui à une ou deux questions de façon emphatique, peut-être pourriez vous vous qualifier d'hypersensible.

Et dans votre démarche pour mieux vivre pleinement votre haute sensibilité, la sophrologie peut vous aider. Contactez-moi pour que nous en parlions ensemble.



CLAIRE COUTHENX
SOPHROLOGUE

www.sophrologue-33.fr
@sophrologue33
06.29.91.20.85 / rdv Doctolib