

TEST REACTIONS AUX STIMULI EXTERIEURS

Pour l'ensemble des affirmations, identifier celles qui vous correspondent et comptabiliser les.

Affirmations	Oui	Non
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.		
Je sursaute facilement.		
Je m'énerve lorsque j'ai beaucoup à faire en peu de temps.		
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).		
Je perds les pédales lorsqu'on essaie de me faire faire trop de choses à la fois.		
J'essaie vraiment d'éviter de commettre des erreurs ou des oubliés.		
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 délicats, les bruits doux, les subtiles œuvres d'art.		
Je fais mon possible pour éviter les situations inquiétantes ou perturbatrices.		
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.		
Lorsque j'étais enfant, mes parents ou mes enseignants semblaient plus attentionnés avec moi qu'avec d'autres.		
Résultat, nombre de oui ou non		

Si le nombre d'affirmations oui est supérieure à 12, vous êtes probablement hypersensible.