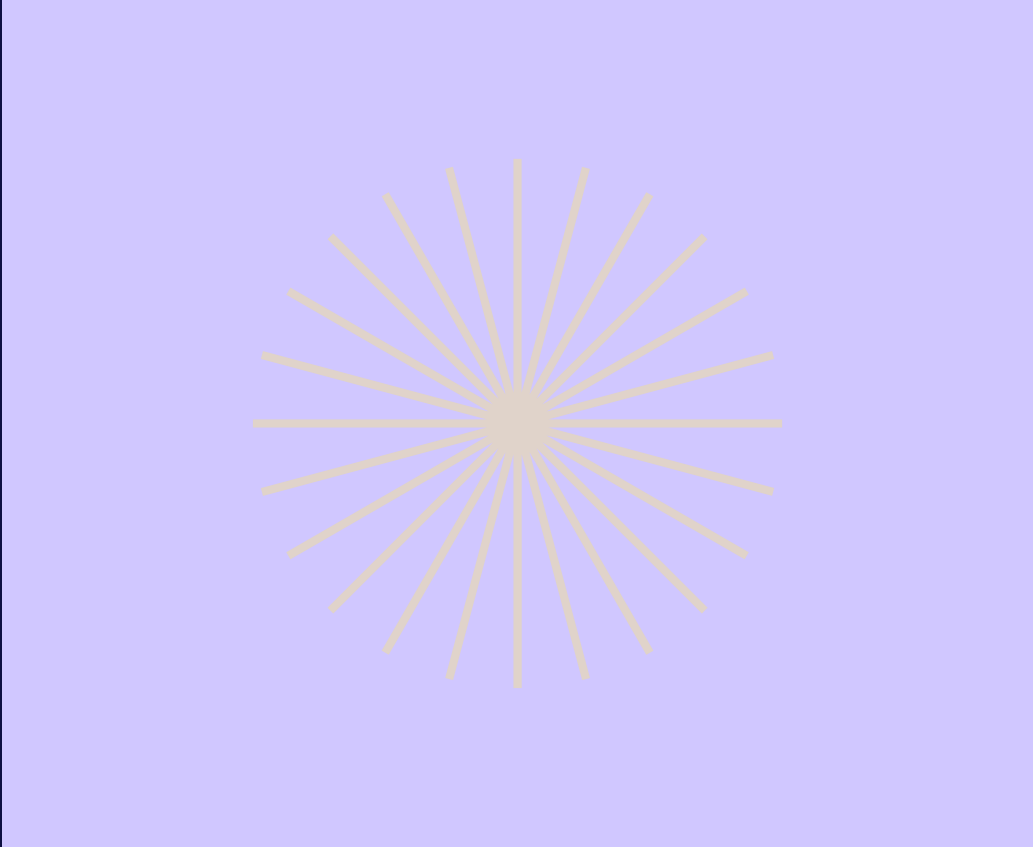
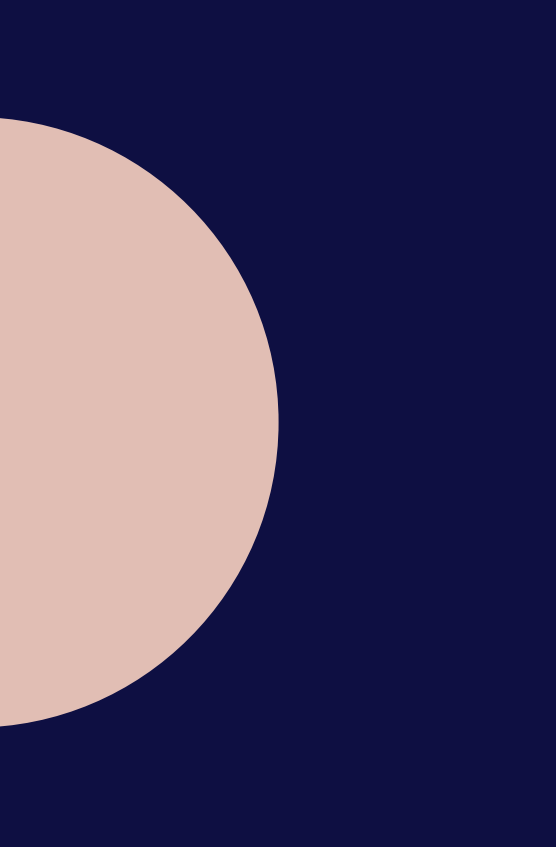




Suis-je hypersensible?



TEST

L'hypersensibilité est un tempérament, une disposition de base, une sensibilité plus forte que la moyenne, dont l'intensité varie selon l'environnement dans lequel on a grandi et on évolue aujourd'hui. Ce test est un point de départ précieux pour mieux vous connaître.

Pour chaque affirmation, répondre par “oui” ou “non” sans réfléchir.

	OUI	NON
1. Je pleure facilement.	☐	☐
2. Je ne supporte pas l'injustice.	☐	☐
3. J'ai besoin de silence et de calme pour me ressourcer.	☐	☐
4. Il m'est très difficile de dire non.	☐	☐
5. Je me sens souvent anxieux.se.	☐	☐
6. Je prends soin des gens et de mon entourage.	☐	☐
7. Je suis empathique.	☐	☐
8. Je suis facilement touché.e par la détresse des autres.	☐	☐
9. J'ai besoin de relations sincères et authentiques.	☐	☐
10. Je ressens intensément mes émotions, positives ou négatives.	☐	☐
11. Je n'ai pas confiance en moi.	☐	☐
12. Je déteste les conflits. Je les évite au maximum.	☐	☐
13. Je suis perfectionniste.	☐	☐
14. J'apporte beaucoup d'attention aux détails.	☐	☐
15. Les stimuli externes (bruits, lumières, odeurs) me gênent.	☐	☐
16. Je suis très affecté.e par la critique, même constructive.	☐	☐
17. J'ai de l'intuition. Je ressens les choses.	☐	☐
18. Mon cerveau tourne en boucle 24h/24, je rumine, j'anticipe...	☐	☐
19. Je ressens les ambiances ou les énergies d'un lieu, d'un groupe.	☐	☐
20. Je me sens souvent en décalage par rapport aux autres.	☐	☐

RÉSULTATS

Vous avez coché 15 “oui” ou plus

Bienvenue dans la famille des hypersensibles. Vous ressentez les choses plus intensément que la moyenne. Vous êtes très réceptif aux émotions (les vôtres et celles des autres), aux bruits, aux lumières, aux odeurs et aux tensions dans les relations. Cela est parfois épuisant, mais c'est aussi une vraie richesse car cette sensibilité va souvent de pair avec l'intuition et l'empathie.

Au fond de vous, vous le saviez déjà. Vous aviez juste besoin d'avoir une validation. Et bien, c'est chose faite!

Utilisez ce test comme un outil pour vous inviter à vous poser les bonnes questions pour mieux vous connaître et accepter ce trait de personnalité unique et précieux.

Vous avez coché moins de 15 “oui”

Au vu des réponses données, il semble que vous ne soyez pas un être dit “hypersensible” mais doté d'une grande sensibilité tout de même. Si tu avez fait ce test, il y a probablement une raison ou un besoin derrière.

Le résultat de ce test est une invitation à l'introspection et peut ouvrir la réflexion dans le cadre d'un bilan émotionnel qui vous aidera à mettre des mots sur votre fonctionnement émotionnel et à identifier votre rapport au monde sensoriel, relationnel et affectif.

TEST

Pour chaque situation, choisir la réaction ou le ressenti qui vous correspond le mieux.

Quelle est votre réaction quand vous entendez une musique très émouvante ?

- Je suis souvent profondément touché.e, parfois jusqu'aux larmes
- Je l'écoute avec plaisir, mais sans grande émotion
- Je zappe rapidement si elle est trop chargée

À quelle fréquence vous sentez-vous envahi.e par les émotions des autres ?

- Très souvent
- De temps en temps
- Rarement

Choisissez l'image qui vous parle le plus, imaginée ou montrée ?

- Une mer agitée sous l'orage
- Un sentier de forêt paisible
- Une grande fête bruyante

Si vous étiez un élément, vous seriez plutôt :

- L'eau
- Le feu
- La terre
- L'air

Choisissez la phrase qui vous ressemble le plus :

- J'ai besoin de moments de calme pour me ressourcer
- Je suis souvent touché.e par des choses que d'autres ne remarquent pas
- Je gère facilement les imprévus

Interprétation des réponses :

Vous avez un maximum de ● : hypersensibilité

Vous ressentez tout fortement, vous captez les ambiances, vous êtes empathique, souvent bouleversé.e ou touché.e par des détails invisibles aux autres. C'est une grande richesse à apprivoiser.

Vous avez un maximum de ● : sensibilité élevée

Vous êtes probablement une personne hautement sensible, capable de grande empathie, mais avec une certaine capacité à vous protéger ou à rationaliser vos émotions.

Vous avez un maximum de ● : sensibilité modérée

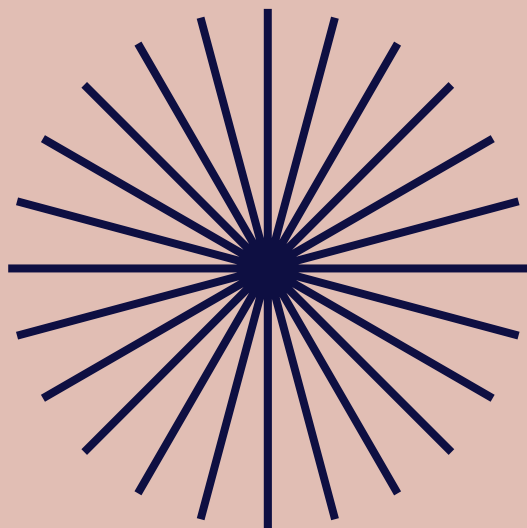
Vous semblez gérer vos émotions avec distance ou pragmatisme. Vous pouvez tout de même être sensible dans certains domaines, mais cela n'impacte pas fortement votre quotidien.

Vous souhaitez en savoir plus, apprendre à apprivoiser votre hypersensibilité et retrouver un équilibre émotionnel



Je suis Estelle, coach “hypersensible” certifiée.
J’accompagne les intuitifs à apprivoiser leurs émotions et les transformer en Force.

En savoir plus sur le Bilan émotionnel, [contactez-moi](#).



point of view
Emotion [i'mo
feeling such a
mental state t
fear and