

SAIS-TU OÙ TU TE SITUES SUR

l'échelle de l'hypersensibilité ?



Chaque personne a une intensité et une orientation différente de sensibilité. Je t'invite à garder à l'esprit que chacun est unique et que même si tu es hypersensible tu n'es pas "que" ça. Tu as aussi tout plein d'autres belles caractéristiques ✨

Coche vrai ou faux pour chaque question.



C'est parti !



(Plutôt)
VRAI

(Plutôt)
FAUX

Pendant ton enfance, avais-tu besoin de plaire à tes parents, quitte à brider tes propres désirs ?

A l'école, l'idée d'être puni.e te terrifiait ?

A l'école, tes professeurs et tes parents devaient être satisfaits de tes résultats ?

A l'école, avais-tu peur d'arriver en retard ?

Une dispute avec un ami te bouleverse ?

Tu es un(e) ami(e) fidèle ?

Dans ton entourage, tu aimes aider les plus faibles, ceux qui sont en difficulté ?

Même quand tes amis abusent, tu es incapable de dire non ?

En amour, tu es sensible au moindre de ses mots ?



On continue !



(Plutôt)
VRAI

(Plutôt)
FAUX

En couple, le plaisir de l'autre passe avant le tien ?

Tu as beaucoup de mal à gérer une rupture amoureuse ?

Tu ne supportes pas les disputes ?

Tu t'attaches aux autres et donnes énormément ?

Tu aimes les films tristes à cause de l'émotion qu'ils procurent ?

Tu es conscient(e) des subtiles nuances de ton environnement (sons, odeurs, température) ?

L'humeur des autres te touche ?

Tu t'énerves lorsque beaucoup de choses se passent autour de toi ?

Tu es particulièrement sensible aux effets de la caféine ?

Tu es sensible aux lumières fortes, aux odeurs fortes, ou sirènes proches ?

La faim provoque en toi une forte réaction, perturbe ta concentration et ton humeur ?

Les arts et la musique suscitent en toi une émotion profonde ?

Tu sursautes facilement ?

Tu t'énerves lorsque tu as beaucoup à faire en peu de temps ?

Ton résultat

Plus tu as de "vrai" et plus tu es sensible !

(au delà de 11 "vrai" tu peux considérer que tu es "hyper-sensible")

Ceci dit n'y a pas de critères "officiels" et strictement définis pour définir l'hypermensibilité.

Ce test a donc seulement vocation à te donner un ordre d'idée de ce que vit une personne "hyper-sensible" pour que tu saches si c'est aussi ton cas.



En plus de te partager ma propre expérience, je vais plus en détail dans le ressenti et le vécu de beaucoup d'hypermensibles dans la **conférence en ligne gratuite** **"Comment faire de son hypersensibilité une force ?"**

Que faire ensuite ?

Tu as plus de 11 "vrai" et tu le vis plutôt bien

Extra ! Tu as alors sûrement une plutôt bonne estime personnelle. RDV dans la page suivante pour t'en assurer.



Tu as plus de 11 "vrai" et tu le vis plutôt mal

Pas de panique ! Tu as probablement besoin de **nourrir ton estime personnelle** d'autant plus que l'hypersensibilité joue le rôle d'amplificateur des problématiques liées au manque d'estime de soi

RDV dans la page suivante pour en avoir le coeur net.



Tu as moins de 11 "vrai" et tu le vis plutôt mal

Pas de panique ! Tu as probablement **besoin de nourrir ton estime personnelle**. RDV dans la page suivante pour en avoir le coeur net et découvrir comment t'y prendre.



Tu as moins de 11 "vrai" et tu le vis plutôt bien

Extra ! Tu as alors sûrement une plutôt bonne estime personnelle. RDV dans la page suivante pour t'en assurer.





QUEL EST TON NIVEAU d'estime de toi-même ?



Coche les cases qui te correspondent au moins un peu :

- | | |
|---|---|
| ☐ PERFECTIONNISME | ☐ SUPPOSITIONS NÉGATIVES SUR SOI-MÊME |
| ☐ SUSCEPTIBILITÉ | ☐ DÉNIGREMENT DE SOI, AUTODESTRUCTION, DÉPRESSION |
| ☐ MANQUE D'AFFIRMATION DE SOI (AGRESSIF OU INHIBÉ) | ☐ JUGEMENT AUTOMATIQUE ET SÉVÈRE DE SOI ET DES AUTRES |
| ☐ PEUR DU CONFLIT ET DU REJET | ☐ REMISE EN QUESTION EXCESSIVE OU IMPOSSIBLE |
| ☐ PEUR DU REGARD ET DU JUGEMENT DES AUTRES | ☐ MAL VIVRE LES ÉCHECS ET LES LAISSER NOUS PARALYSER |
| ☐ INCESSANT BESOIN DE RECONNAISSANCE | ☐ NÉGATIVITÉ GÉNÉRALE / DIFFICULTÉ À VOIR LE POSITIF. |
| ☐ CULPABILITÉ NÉVROTIQUE | ☐ COMPLEXES (PHYSIQUE OU TRAIT DE PERSONNALITÉ) |
| ☐ SENTIMENT DE HONTE EXCESSIVE | ☐ DIFFICULTÉ À BIEN VIVRE SON HYPERSENSIBILITÉ |
| ☐ ANXIÉTÉ CHRONIQUE | ☐ RÉACTIONS EXAGÉRÉES : DIFFICULTÉ À GÉRER SES ÉMOTIONS |
| ☐ INDÉCISION CHRONIQUE | ☐ COMPARAISONS AUX AUTRES POUR SE RASSURER OU SE DÉVALORISER |
| ☐ RUMINATIONS | ☐ FAIRE DES SUPPOSITIONS SUR LES INTENTIONS DES AUTRES |
| ☐ DIFFICULTÉ À PRENDRE SES RESPONSABILITÉS | |

Chaque item de cette liste correspond à un **symptôme d'une estime de soi trop basse et/ou instable**. Plus tu as coché de cases et plus tu as grand besoin d'élever et stabiliser ton estime de toi-même pour te **libérer** enfin de tous ces **mécanismes d'auto-sabotage**.

J'explique également dans la conférence *Comment faire de son hypersensibilité une force ?* ce qu'est précisément l'**estime de soi**, ses liens étroits avec l'hypersensibilité et **comment la nourrir**.

*Sensiblement,
Lauren Ducret*



[Clique ici pour visionner la conférence gratuite](#)
[et transformer ton hypersensibilité en une véritable force !](#)

