



Vingt-trois questions sur l'hypersensibilité de votre enfant

Ce questionnaire à destination des parents, a été mis à disposition par le Docteur Elaine Aron, sur le site hsperson.com.

J'ai relevé trois types de sensibilité : les interactions avec les autres, le corps, et le mental.







Pour chacun des vingt-trois items, posez-vous sincèrement la question :

- ✓ Est-ce "vrai" ?
- ✓ Est-ce "un peu vrai" ?
- ✓ Est-ce "faux" ?

Voici la traduction du questionnaire.

























Les interactions avec les autres :		Vrai	Un peu vrai	Faux
1	Mon enfant sursaute-t-il souvent ?			
2	Mon enfant déteste-t-il les grosses surprises ?			
3	Mon enfant apprend-il mieux d'une remontrance ferme que d'une punition sévère ?			
4	Mon enfant semble-t-il lire dans mes pensées ?			
5	Mon enfant repère-t-il la moindre odeur inhabituelle ?			
6	Mon enfant a-t-il du mal à s'endormir après une journée très remplie et excitante ?			
7	Mon enfant est-il perturbé face aux grands changements ?			
8	Mon enfant remarque-t-il la détresse de son entourage ?			
9	Mon enfant préfère-t-il les jeux calmes ?			
10	Mon enfant se sent-il mal à l'aise dans des lieux bruyants ?			
11	Mon enfant remarque-t-il les moindres changements chez les personnes et dans l'agencement des lieux ?			
12	Mon enfant réussit-il moins bien une épreuve quand une personne qu'il ne connaît pas est présente ?			
Le corps :		Vrai	Un peu vrai	Faux
13	Mon enfant se plaint-il des vêtements "qui grattent" , des coutures à l'intérieur de ses chaussettes, de l'étiquette du tee-shirt ?			
14	Mon enfant veut-il se changer dès que ses vêtements sont humides ou avec du sable ?			



15	Mon enfant est-il très sensible à la douleur ?	  
16	Mon enfant s'assure-t-il de sa sécurité avant de monter en hauteur ?	  

Le mental :

Vrai Un peu vrai Faux

				
17	Mon enfant a-t-il un vocabulaire et une conversation très élaborés pour son âge ?			
18	Mon enfant a-t-il le sens de l'humour ?			
19	Mon enfant est-il très intuitif ?			
20	Mon enfant pose-t-il beaucoup de questions ?			
21	Mon enfant est-il perfectionniste ?			
22	Mon enfant pose-t-il des questions profondes et stimulantes ?			
23	Mon enfant ressent-il les choses profondément ?			

Vous voici à la fin des vingt-trois questions !

Si vous avez répondu "vrai" ou "un peu vrai" à **treize (ou plus)** de ces vingt-trois questions, votre enfant est **probablement hypersensible**.

L'hypersensibilité n'est pas une maladie grave. C'est juste un tempérament qui touche *15 à 20 % de la population*. Le tempérament hypersensible, au même titre que les autres, le tempérament nerveux ou le tempérament idéaliste par exemple, doit être accepté par la personne hypersensible elle-même et par son entourage.

Par ailleurs, cette hypersensibilité peut devenir une force, comme vous pourrez le constater dans mon article [Transformez l'hypersensibilité de votre enfant en force : les cinq recommandations](#)

Vous pouvez retrouver des conseils et des informations pour mieux comprendre et communiquer avec votre ado, sur mon blog www.adolescence-positive.com

Vous pourrez télécharger mon e-book "Les trois leviers pour améliorer les relations avec votre adolescent – Une approche scientifique des styles éducatifs parentaux", en vous abonnant à ma newsletter.

Vous pouvez également me suivre sur ma page FaceBook : www.facebook.com/adolescencepositive

Carole YVEL.