

Nom et Prénom :	Âge :	Sexe (M/F) :
-----------------	-------	--------------

Vous trouverez ci-dessous différentes affirmations : indiquez à quel point vous avez le sentiment que ces phrases décrivent votre comportement habituel ou votre personnalité.

Cochez les cases correspondant à votre réponse

	Pas du tout	Plutôt pas	Ni oui ni non	Plutôt	Tout à fait
Les lumières intenses ou les couleurs trop vives vous dérangent.					
Les odeurs fortes vous indisposent, au point parfois d'en éprouver un malaise physique.					
Vous êtes facilement ému(e).					
Vous êtes particulièrement sensible aux ambiances.					
Vous avez du mal à supporter les bruits forts, comme les sirènes, les cris, certains instruments de musique...					
Vous percevez des bruits, des odeurs, des détails visuels ou des sensations tactiles que les autres ne remarquent pas habituellement.					
Vous percevez le moindre changement dans votre environnement.					
Vous supportez bien le brouhaha des lieux bondés.					
On dit de vous que vous êtes quelqu'un de sensible.					
Souvent, vous percevez trop de bruits ou de sensations autour de vous et vous avez du mal à vous concentrer.					
Vous ressentez intensément les émotions positives comme négatives.					
Vous ressentez émotionnellement, voire corporellement, les émotions des autres (de l'anxiété avec quelqu'un d'anxieux, de la joie avec une personne joyeuse...).					
Souvent, vous ressentez le besoin de fuir pour ne pas vous confronter à une émotion trop intense.					
Parfois, vous vous sentez débordé(e) par les émotions et vous « explosez » sous forme de crises de larmes ou de colère.					
Vous percevez facilement les émotions des autres à travers le ton de leur voix et leurs attitudes, même s'ils ne les expriment pas clairement.					
Les personnes ont tendance à se confier facilement à vous.					
Vous aimez les soirées animées, avec beaucoup de stimulations.					
L'art vous laisse plutôt indifférent(e).					
Vous êtes d'humeur égale en toute circonstance.					
Vous pouvez vivre des émotions esthétiques intenses.					
Petit(e), on vous considérait souvent comme un(e) enfant sensible ou émotif(ve).					
Vous ne vous préoccupez pas de ce que ressentent ou pensent les autres.					
Vous aimez l'art (peinture, musique, théâtre, littérature...) et les choses subtiles, qui parlent à votre sensibilité et l'exaltent.					
Vous éprouvez le besoin de partager vos émotions avec des personnes qui ont la même sensibilité que vous.					
En amour ou en amitié, vous vous attachez profondément à l'autre.					
Vous éprouvez régulièrement le besoin de vous isoler afin de prendre de la distance avec vos sensations et vos émotions.					
Les émotions des autres sont pour vous un mystère.					
Les petites remarques vous touchent.					
Les ruptures amoureuses et les conflits amicaux sont pour vous source d'une importante détresse.					