

Questionnaire d'E. Aron sur l'hypersensibilité des enfants*

Répondez à chaque question le mieux possible. Répondez « vrai » si la phrase sonne vrai ou partiellement vrai pour votre enfant, ou si cela été pendant une période dans la vie de votre enfant. Répondez « faux » si la phrase n'est pas très représentative de votre enfant ou fausse.

Mon enfant :

V	F	Sursaute facilement
V	F	Se plaint des vêtements qui grattent, des coutures dans les chaussettes, ou des étiquettes contre la peau.
V	F	N'aime pas, en règle générale, les surprises
V	F	Apprends mieux par une correction douce que par une forte punition
V	F	Semble lire mes pensées
V	F	Utilise des mots compliqués pour son âge
V	F	Remarque les odeurs peu fortes
V	F	A un sens de l'humour ingénieux
V	F	Semble intuitif
V	F	A de la peine à s'endormir après une journée excitante
V	F	N'aime pas les grands changements
V	F	Veut changer ses habits s'ils sont mouillés ou sableux
V	F	Pose beaucoup de questions
V	F	Est un perfectionniste
V	F	Remarque la détresse chez les autres
V	F	Préfère les jeux tranquilles
V	F	Pose beaucoup de questions aux adultes pour lesquelles ils n'ont souvent pas de réponses.
V	F	Est sensible à la douleur
V	F	Est gêné dans les endroits bruyants
V	F	Remarque des subtilités (ex : un objet déplacé, le changement dans l'apparence d'une personne)
V	F	Considère sa sécurité avant de grimper très haut
V	F	A la meilleure performance quand aucune personne inconnue n'est présente
V	F	Ressent les choses profondément

Si vous avez répondu « vrai » à 13 ou plus des questions, votre enfant est probablement hypersensible. Mais aucun test ne devrait avoir tant de poids qu'on base toute sa vie dessus. Si on se sent hypersensible mais on a moins de 14 points, on peut quand même agir en fonction de cette nouvelle information.

*Traduit de l'anglais dans "The Highly Sensitive Child: Helping Our Children Thrive When the World Overwhelms Them", Elaine Aron, Three Rivers Press, 2002