

## **Échelle de mesure des personnes hypersensibles - Aron et Aron (1997)**

1. Vous sentez-vous facilement submergé ou agressé par des stimuli sensoriels intenses ?
2. Semblez-vous conscient des détails infimes de votre environnement ?
3. L'humeur des autres vous affecte-t-elle ?
4. Avez-vous tendance à être plus sensible à la douleur ?
5. Éprouvez-vous le besoin, les jours où vous êtes très occupé, de vous mettre en retrait, au lit, ou dans une pièce sombre, ou dans n'importe quel lieu où vous pourrez bénéficier d'un peu d'intimité et de soulagement, soustrait aux stimulations ?
6. Êtes-vous particulièrement sensible aux effets de la caféine ?
7. Vous sentez-vous facilement submergé ou agressé par des éléments comme la lumière intense, les fortes odeurs, les tissus rugueux ou le bruit d'une sirène proche ?
8. Avez-vous une vie intérieure riche et complexe ?
9. Les bruits forts vous incommodent-ils ?
10. L'art ou la musique sont-ils susceptibles de provoquer chez vous de fortes émotions ?
11. Votre système nerveux vous semble-t-il parfois si épuisé que vous n'avez pas d'autre alternative que de vous libérer de vous-même ?
12. Êtes-vous consciencieux ?
13. Sursautez-vous facilement ?
14. Vous sentez-vous nerveux ou irrité lorsque vous avez beaucoup de choses à faire en peu de temps ?
15. Lorsque les gens autour de vous se sentent mal à l'aise dans un environnement physique, avez-vous tendance à savoir ce qu'il faut faire pour améliorer leur confort (ex. modifier l'éclairage ou changer le siège sur lequel ils sont installés) ?
16. Êtes-vous agacé lorsque les gens essaient de vous faire faire trop de choses en même temps ?
17. Essayez-vous au maximum d'éviter de faire des erreurs ou d'oublier des choses ?
18. Êtes-vous soucieux d'éviter les films ou émissions TV violents ?
19. Ressentez-vous une stimulation ou excitation déplaisante lorsqu'il se passe beaucoup de choses autour de vous ?
20. Le fait d'avoir très faim induit-il chez vous une forte réaction, perturbant votre concentration ou affectant votre humeur ?
21. Les changements dans votre vie vous déstabilisent-ils ?
22. Remarquez-vous et appréciez-vous les senteurs/parfums, goûts, sons, ou œuvres d'art raffinés et délicats ?
23. Trouvez-vous désagréable d'avoir un emploi du temps très chargé ?
24. Est-ce pour vous une priorité essentielle d'organiser votre vie afin d'éviter les situations perturbantes ou oppressantes ?
25. Êtes-vous gêné par des stimuli intenses, comme des bruits forts ou des scènes chaotiques ?
26. Lorsque vous êtes en situation de compétition ou que vous êtes observé pendant la réalisation d'une tâche, devenez-vous si nerveux ou tremblez-vous tellement que votre performance est bien plus mauvaise qu'elle ne le serait d'ordinaire ?
27. Lorsque vous étiez enfant, vos parents ou professeurs vous percevaient-ils comme sensible ou timide ?