

# Ton enfant est-il hypersensible ?



---

## Découvre son intensité de sensibilité.

**Je te propose un test pour mieux observer les ressentis de ton enfant.**

Il va t'aider à identifier des signes de sensibilité particulier chez lui ou elle.

Ce test est indicatif, ce n'est pas un diagnostic médical.

Si les émotions ou la sensibilité de ton enfant semblent trop fortes ou difficiles à gérer au quotidien, il est recommandé de consulter un(e) professionnel(le). Cela permettra à ton enfant de comprendre réguler et libérer son stress et ses émotions, d'écouter ses besoins tout en l'accompagnant à se connaître pour se sentir plus confiant et serein au quotidien.



“ Etre sensible, c'est ETRE puissant.  
Montrer sa sensibilité, c'est ETRE courageux.  
Vivre pleinement sa sensibilité, c'est ETRE soi même.”

# Test adulte : Suis-je hypersensible ?

Répond honnêtement aux affirmations suivantes : Toujours / Souvent / Parfois / Jamais

	Toujours 1 point	Souvent 1 point	Parfois 0.5 point	Jamais 0 point
L'enfant semble facilement effrayé-e ou sursaute facilement				
Il/elle se plaint des vêtements qui grattent ou textures inconfortables				
Il/elle n'aime pas les grandes surprises ou changements soudains				
Il/elle remarque les détails : odeurs, bruits faibles, lumière, changements minimes				
Il/elle a une grande imagination, idées et mots avancés pour son âge				
Il/elle est sensible aux émotions des autres				
Il/elle a du mal à s'endormir ou est agité-e après une journée excitante				
Il/elle préfère les jeux calmes et moments tranquilles				
Il/elle est sensible à la douleur, aux sons forts, à la foule, aux lumières vives, aux odeurs fortes				
Il/elle exprime des questionnements ou émotions fortes pour son âge				
Il/elle est parfois excité-e, submergé-e par ses émotions				
Il/elle est empathique, s'inquiète pour les autres				
Il/elle est prudent-e et réfléchi-e, observe avant d'agir				
Il/elle est facilement stressé-e par changements ou bruit				
Il/elle a des réactions fortes émotionnelles ou physiques à des situations normales				
<b>Score</b>				
<b>Résultats :</b> Moins de 6 = Sensibilité classique 6 à 9 affirmations = Sensibilité modérée 10 affirmations ou plus = Haute sensibilité probable				