

es-tu hypersensible ?

le test pour te révéler



sandra coaching

#jedeiensmoi

03 POURQUOI CE
TEST

05 ES-TU
HYPERSENSIBLE ?

11 CONCLUSION

13 QUI SUIS-JE ?

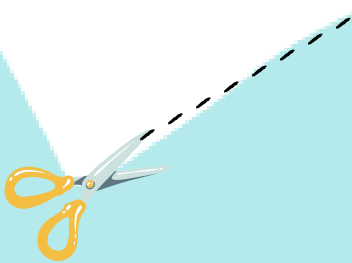
14 REJOINS LA
COMMUNAUTE



sandra coaching

#jedeviensmoi

"Ma plus belle
découverte,
c'est MOI"



sandra coaching

#jedeviensmoi

Ma plus belle découverte,
c'est Moi !



POURQUOI CE TEST ?

Je n'ai rien inventé.

Ce test a été mis au point par Elaine Aron, et je l'ai agrémenté avec mes expériences personnelles.

Pourquoi je le partage aujourd'hui ? Juste l'envie d'aider.

On vous dit sans cesse que vous êtes TROP ? vous prenez les choses trop à coeur, vous pensez trop, vous vous prenez trop la tête, vous réfléchissez trop, vous pleurez pour rien, vous êtes trop émotif.ve, vous ne supportez pas des odeurs, des matières, des bruits, trop de lumière, vous avez les 5 sens à fleur de peau...

Vous êtes probablement hypersensible...

Vous avez tendance à être hypersensible, être perfectionniste, être créatif.ve, réfléchir sans arrêt, cogiter, vous sentir épuisé.e et chercher le bouton "stop", vous poser beaucoup de questions et surtout des questions existentielles, vous sentir en décalage avec les autres, à presque vous ennuyer parfois tout commencer, ne rien finir, vous sentir incompris.e, fou/folle, seul.e, avoir peu d'amis, on vous trouve bizarre, vous déformer pour qu'on vous aime, entretenir des relations toxiques, être mal dans votre peau...

Vous êtes peut-être surdoué.e...

Vous êtes fatigué de ne pas comprendre ce qui cloche, vous avez envie de changer de vie, d'atteindre des objectifs personnels ou professionnels, vous avez besoin de (re)mettre de l'ordre dans votre vie, de révéler votre potentiel, de vous (re)découvrir vraiment, d'OSER être QUI VOUS ÊTES, et ne plus vous trouver d'excuses ?

Ce test, c'est enfin un moyen de répondre à cette question : Es-tu hypersensible ?

Même si... ce test n'a AUCUNE valeur certifiée, ni médicale, ni autre.

Et aucun test ne devrait avoir tant de poids qu'on base toute sa vie dessus. Si on se sent hypersensible même si le test dit le contraire, on peut quand même agir en fonction de cette nouvelle information. C'est aussi à vous de voir si vous vous reconnaissez globalement dans les descriptions, c'est aussi largement une affaire de ressentis, et personne n'est mieux placé que vous SAVOIR, pour vous écouter, être à l'écoute de vos émotions !

Prêt à "devenir-vous" ?

C'est parti !

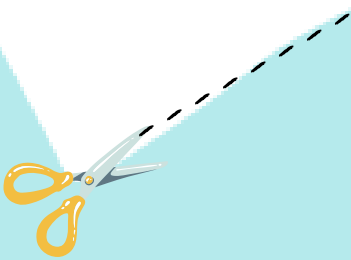


03

sandra coaching

#jedeviensmoi

"rien ne sera jamais plus
comme avant
ce sera mieux"



sandra coaching

#jedeviensmoi

"rien ne sera jamais plus comme avant
ce sera mieux"



ES-TU HYPERSENSIBLE ?

TEST

Questionnaire destiné aux adultes

Mis au point et proposé par Elaine Aron

Répondez à chaque question en fonction de comment vous vous sentez personnellement.

Si la phrase vous correspond très bien ou assez bien, comptez un point. Si la phrase ne vous correspond pas vraiment ou pas du tout, ne comptez aucun point.

Répondez à chaque question sincèrement :

OUI Si cela s'applique dans une certaine mesure à vous,

NON Si cela ne s'applique pas vraiment ou pas du tout.

1. Je suis conscient(e) des subtiles nuances de mon environnement. Oui / Non

"Je remarque la forme des nuages dans le ciel, les arcs-en ciel ! Les couchers de soleil... je suis chatouillé.e par les odeurs des fleurs dans la nature, l'odeur de l'humidité, ou en ville dérangé.e par la pollution... Je vois les saisons passées, je ressens les degrés de température qui changent..."

2. L'humeur des autres me touche. Oui / Non

"Si quelqu'un va mal je ne peux pas m'empêcher d'aller mal également, je suis une éponge à émotions. Même lorsque je rentre dans une pièce je capte toute de suite si quelque chose se passe, ce que les gens ressentent, d'ailleurs certains sont parfois gênés car ils remarquent aussi que je sens leur humeur, leurs émotions... à l'inverse les gens aiment beaucoup se confier à moi, d'ailleurs j'ai l'impression de porter le poids du monde sur mes épaules parfois"

3. Je suis très sensible à la douleur. Oui / Non

"je me cogne le genou contre un angle de lit et c'est la fin du monde, le bout de mon doigt heurte pourtant pas très fort le bureau et c'est la même douleur que lorsque la table basse m'arrache le petit orteil (celui là on a l'impression qu'on va mourir, j'exagère à peine) ou tourner de l'oeil !, un micro bout de verre sous le pied ou une mini écharde dans le doigt et j'ai l'impression qu'il faut qu'on m'ampute. On me dit sans cesse que je dis tout le temps que j'ai mal quelque part, que ça ne va jamais..."



as

sandra coaching

#jedeviensmoi

*"rien ne sera jamais plus comme avant
ce sera mieux"*



ES-TU HYPERSENSIBLE ?

TEST

4. J'ai besoin de me retirer pendant les journées frénétiques, soit au lit, soit dans une chambre obscurcie, soit dans tout endroit où je suis susceptible d'être tranquille et libéré(e) de toute stimulation. Oui / Non

"après 2 heures dans les magasins (déjà si je tiens 2 heures...) que ce soit en centre-ville ou dans un centre commercial... et je suis K.O. Il faut vraiment que j'ai un but très précis pour aller faire du shopping, je suis souvent enthousiaste à l'idée, mais une fois dans le tumulte, je subis ! Je n'ai qu'une hâte c'est rentrer ! Je suis vidée ! J'ai besoin (c'est presque VITAL) de me retrouver dans le noir, à ne plus parler, sans bruit, coupée du monde ! Je peux souvent avoir mal à la tête à cause de l'hyper stimulation"

5. Je suis particulièrement sensible aux effets de la caféine. Oui / Non

"Maux de tête, nausées... c'est tout ce dont je me souviens car je n'ai bu qu'un seul café dans ma vie et j'ai été malade toute la nuit... D'ailleurs probablement que comme moi, vous ne savez même pas si vous êtes particulièrement sensible aux effets de la caféine car vous ne buvez même pas de café !"

6. Je suis facilement terrassé (e) par les lumières violentes, les odeurs fortes, les tissus grossiers ou les sirènes proches. Oui / Non

"lumières violentes dans les gymnases ! Impossible de travailler dans des open space avec des faux plafonds et des néons pourris ! Impossible de tenir plus d'une minute dans une parfumerie, agressée au rayon poissonnerie du supermarché, tissus grossiers ? Desigual ? Bon... je n'irais pas jusque là ! Il en faut pour tous les goûts mais oui je remarque ! Les sirènes ? Je n'en ai pas parlé dans l'hyperstimulation lors d'une journée frénétique mais oui évidemment ! Pompiers, police dans les parages... presque obligée de me boucher les oreilles comme un enfant ! Et les cris des enfants d'ailleurs on en parle ? J'adore les enfants ne nous méprenons-pas, mais de loin, et chez les autres, ou les très calmes, autrement... c'est dur !"

7. J'ai une vie intérieure riche et complexe. Oui / Non

"Je crois en la spiritualité (attention rien à voir avec la religion ! J'en parle dans mon guide #jedeviensmoi) Je crois en l'âme, en plusieurs vies, à la vie après la mort, je crois en la réincarnation... Je me demande comment sommes-nous arrivés sur Terre, qu'allons-nous devenir après l'extinction du soleil, je crois en la nature, le pouvoir du végétal, du minéral, je crois aux astres..."



06

sandra coaching

#jedeviensmoi

*"rien ne sera jamais plus comme avant
ce sera mieux"*



ES-TU HYPERSENSIBLE ?

TEST

8. Le bruit me dérange. Oui / Non

"C'est un doux euphémisme. Alors le bruit... évidemment on ne parle pas du chant des oiseaux ou de la pluie qui tombe ou du feu de cheminée qui crépite vous l'aurez compris... On parle d'agressions auditives : les sirènes et les enfants qui hurlent donc, la télé en fond, beaucoup trop forte ! Que personne n'écoute ! Le tic tac insupportable ! Les fêtes de famille, les couverts qui pourtant ne crissent pas dans l'assiette mais déjà trop pour vous, les travaux, pourtant dans la rue d'à côté, le voisin qui fait son ménage au dessus de votre appart..."

9. Les arts et la musique suscitent en moi une émotion profonde. Oui / Non

"vous pleurez ? Tout le temps ? pour un rien !? Je saaaaaaiis ce n'est qu'une série, qu'un film, ce n'est pas la vraie vie, mais vous ne pouvez pas vous empêcher de vivre cette émotion ! Et vous passez des larmes aux rires avec un merveilleux Happy End ! (même si vous ne supportez que les choses s'arrêtent, les fins ça vous rend triste !) Et chaque musique vous renvoie à un souvenir, parfois triste, parfois heureux. Vous pleurez seule dans votre voiture sur une chanson, comme dans un clip de Mariah Carey... Et sur la chanson qui suit vous sautez au plafond ! Vous êtes abasourdie par le dessin, la peinture, l'architecture, le génie des artistes vous laisse sans voix, et pourtant vous-même avez du talent dans la création !"

10. Je suis une personne consciencieuse. Oui / Non

"consciencieuse, rigoureuse, vous ne supportez pas de mal faire, vous faites tout pour qu'on ne vous fasse pas de remarques, vous êtes presque (voire totalement perfectionnisme), vous faites attention à tout (presque voire totalement dans le contrôle), vous mettez tout votre coeur dans la tâche à réaliser, et vous savez qu'on vous aime pour ça aussi, (d'ailleurs vous avez la pression de vous dire que maintenant vous devez toujours bien faire!) Autant dans le milieu professionnel et dans votre vie perso : c'est à vous qu'on pense quand il faut organiser et/ou décorer un évènement !

11. Je sursaute facilement. Oui / Non

"et pourtant on va prévenu de la présence, quelqu'un a toqué, vous n'avez pas entendu, pas vu, vous êtes facilement surpris.e ! D'un coup vous ressentez la PRESENCE, malgré tous les signes."



07

sandra coaching

#jedeviensmoi

*"rien ne sera jamais plus comme avant
ce sera mieux"*



ES-TU HYPERSENSIBLE ?

TEST

12. Je m'énerve lorsque j'ai beaucoup à faire en peu de temps. Oui / Non

"Je m'énerve, je me mets en colère, je m'en veux, je me dis que j'aurais dû m'y prendre autrement, que j'aurais dû commencer avant, que je n'aurais pas dû m'éparpiller autant. Et pourtant j'attends toujours la dernière minute, car je travaille aussi très bien avec la pression, c'est paradoxal ! Mais je suis tellement stressé.e, je n'arrive plus à respirer ! Je me crée des tendinites, je dors mal ! Alors que pourtant j'arrive toujours à finir tout ce que j'ai à faire, champion.ne de l'organisation (quitte à ne pas dormir...) Mais j'aurais pu/dû..."

13. Lorsque les autres se sentent mal à l'aise dans leur environnement matériel, je sens en général ce que je dois faire pour les soulager (changer l'éclairage, proposer d'autres sièges). Oui / Non

"je suis capable de bosser dans le noir le soir, de ne pas allumer la lumière le matin, pour ne pas déranger ceux qui dorment, je suis capable de ne pas tirer la chasse d'eau toujours pour ne réveiller personne, je propose évidemment ma place aux personnes dans le besoin dans le bus quitte à voyager debout, je peux même changer de place au cinéma (réservée et payée) pour que tout le monde soit content, je peux me priver de finir la dernière part pour que les autres mangent à leur faim..."

14. Je perds les pédales lorsqu'on essaie de me faire faire trop de choses à la fois. Oui / Non

"on est d'accord que cette question ressemble beaucoup à la 12... Perdre les pédales et en même temps c'est parfois super stimulant, on s'intéresse tellement à tout ! (peut-être es-tu multipotentiel?) Mais quand on veut tout faire à la fois, tout faire en même temps, oui on se disperse, oui on perd les pédales, oui on ne sait plus où donner de la tête, oui cela peut jouer sur notre humeur".

15. J'essaie vraiment d'éviter de commettre des erreurs ou des oublis. Oui / Non

"Idem question 10, un peu aussi je trouve... Etes-vous consciencieux.se, si oui a priori vous évitez de commettre des erreurs ou des oublis. Vous n'aimeriez surtout pas que quelqu'un vous le fasse remarquer, déjà que vous n'avez pas trop confiance en vous, si en plus on vous fait remarquer une faute ou un oubli, vous vous sentez mal, vous avez l'impression d'être nul.le, pourtant vous avez tout fait pour... ce n'est jamais assez, alors vous faites 8000 vérifications et là on vous dit que vous faites trop..."



08

sandra coaching

#jedeviensmoi

*"rien ne sera jamais plus comme avant
ce sera mieux"*



ES-TU HYPERSENSIBLE ?

TEST

16. Je fais en sorte d'éviter les films et les émissions qui contiennent des scènes de violence. Oui / Non

"le sang passe encore... et encore ! Les zombies, les meurtres ! Les têtes coupées, les viols... Et même tout ce qui fait peur ! C'est trop ! Je ne supporte pas, j'ai d'ailleurs beaucoup de mal à me dire que ce n'est qu'un film, c'est irrationnel, mais je me protège. Comme si le monde réel n'était pas assez violent comme ça... pourquoi s'infliger de telles horreurs, de telles sensations... (si vous aimez les sensations fortes, vous êtes peut-être "chercheur de sensations" en plus/plutôt qu'hypersensible)

17. Je m'énerve lorsque beaucoup de choses se passent autour de moi. Oui / Non

"les enfants qui courent partout + la télé en fond + quelqu'un qui vous parle + quelqu'un sonne à la porte + le téléphone sonne + les enfants ont renversé le vase + c'est le moment de la pub à la télé + etc etc... et vous pétez littéralement un plomb ! Vous avez envie de hurler ! STOOOOOOOP"

18. La faim provoque en moi une forte réaction, perturbe ma concentration et mon humeur. Oui / Non

"que personne ne se dresse entre mon assiette et moi, je deviens irascible, je me tords en deux de douleur tellement que mon ventre m'appelle, je suis impatiente, il n'y a plus que ça qui compte : MANGER ! J'ai d'ailleurs longtemps eu une relation compliquée avec la nourriture, qui me "remplissait" littéralement, remplissait le vide intérieur en moi, je suis ex victime de TCA, et je n'ai pas toujours très amie avec ma faim, je ne l'ai pas toujours écoutée".

19. Les changements qui se produisent dans ma vie m'ébranlent. Oui / Non

"flûte, j'ai SPOILÉ cette question à la question 9 en fait... Changer d'école, déménager, quitter le premier appart de là, la première voiture, la fin d'une saison, la fin d'une série ! Une séparation... Vous pouvez presque même jusqu'à penser au suicide, arrêter de vivre cette vie qui n'a plus de sens sans l'autre... Et perdre un être cher (ou même le décès de votre boulanger, vous êtes au fond du seau)"

20. Je remarque et j'apprécie les parfums et les goûts délicats, les bruits doux, les subtiles œuvres d'art. Oui / Non

"une épice parmi tant d'autres qui rehausse un plat, le flip flop de la pluie..."



09

sandra coaching

#jedeviensmoi

*"rien ne sera jamais plus comme avant
ce sera mieux"*



ES-TU HYPERSENSIBLE ?

TEST

21. Je fais mon possible pour éviter les situations inquiétantes ou perturbatrices. Oui / Non
"je déteste les conflits, je me protège, je fais tout pour les éviter, j'évite des situations où je sais d'avance que cela va mal se terminer, je prévois, j'anticipe les scénarios, je connais tellement les gens et les répercussions, j'ai parfois presque peur de tout, de tellement que je ne fais plus rien ! J'ai peur d'avoir peur ! Je déteste quand ça va mal, quand les gens vont mal, je vais mal, je déteste être mal. Je suis tellement soucieux.se, stressé.e, angoissé.e, pour ne pas ressentir ça je préviens..."

22. Lorsque je dois rivaliser avec d'autres ou lorsque l'on m'observe pendant que je travaille, je perds mon sang-froid et j'obtiens un résultat bien pire que lorsqu'on me laisse tranquille. Oui / Non
"impossible de téléphoner au boulot devant quelqu'un ! Alors que si personne ne m'écoute ou me regarde je décroche un rdv tranquillement avec le client au téléphone ! Si on me regarde ou m'écoute, je bafouille, j'inverse les mots, je ne sais plus quoi dire, je perds mes moyens, je me sens nul.le ! Alors que je SAIS faire ! Du coup impossible de partager un bureau (à moins de bien connaître le/la collègue ! avec le temps...) alors encore moins un open space ! Et ça c'est dans le pro ! Idem quand je dois pratiquer un sport ou une activité, je sais danser quand personne ne me regarder, mettez-moi en première ligne dans un cours et on dirait la danse des canards..."

23. Lorsque j'étais enfant, mes parents ou mes enseignants semblaient me considérer comme sensible ou timide. Oui / Non
"j'étais celle qu'il fallait protéger, il faut faire attention à elle, oui je demandais de l'attention en fait, on m'a prise pour fragile (j'ai donc grandi en pensant que je l'étais ! J'étais juste sensible ! Pas fragile ! Non je ne me casse pas en 2, je ne suis pas un vase). Mais oui, j'avais vite peur, vite mal, vite froid... oui j'avais besoin d'un traitement particulier. Mes parents l'ont vu (pas toujours) Mes professeurs l'ont vu (pas tous), j'avais peur des hommes enseignants ! L'autorité, la grosse voix ! Je savais qu'à la moindre remarque je pleurerais, et je ne voulais pas que tous mes camarades me voient pleurer ! On a pensé qu'un me faisant pleurer devant tout le monde pour avoir honte, je ne recommencerais plus... (et non!) Et je suis tombée en amour de certaine maitresse, gravée à jamais dans ma mémoire... Au moment où j'écris je suis émue, je me rappelle de tellement de moments, j'aimerais les retrouver, j'ai essayé de les trouver sur les réseaux, en vain... Mme Cunty !! Mme Gras, Mme Milan... si vous passez par là... OUI ! J'ai été CHOUCHOU ! Et oui ! C'était bon !



#jedeviensmoi

*"rien ne sera jamais plus comme avant
ce sera mieux"*



CONCLUSION

ES-TU HYPERSENSIBLE ?

Total de oui :

A partir de 14 réponses positives, on est probablement hypersensible (porteur du trait de sensibilité des processus sensoriels). 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.

C'est aussi à vous de voir si vous vous reconnaissez globalement dans les descriptions.

L'hypersensibilité et l'hyperémotivité ne sont des fardeaux que si nous ne savons pas les utiliser, les accepter, les gérer. Selon notre histoire, cette sensibilité a pu être rejetée, camouflée pendant longtemps. Il s'agit pourtant d'une énorme capacité qui peut nous servir de boussole interne, nous amener vers une vie authentique et épanouissante.

Hypersensible, hyperémotif.ve, haut potentiel, surdoué.e, Femme, homme également ! Toi qui as souffert ! Qui en as marre de te sentir incompris ! Différents, bizarres... à part ! Qui veux enfin mieux te comprendre, mieux te connaître ! Mettre le doigt sur ta différence, en faire une force !

Et enfin devenir TOI !

Je suis passée par là, c'est pour cela que...

J'ai créé le programme que j'aurais rêvé de suivre.

Je dévoile avec vous ma méthode M.C.A appliquée lors de mes coachings personnalisés.

Ma méthode unique holistique éprouvée PAR une Hypersensible Surdouée, POUR les Hypersensibles et/ou Surdoués ! POUR TOI ! Découvre et suis le programme Hyper Moi, Hyper Bien !

Ou rejoins une session de coaching sur-mesure #jedeviensmoi

¹"The highly sensitive person", Elaine N. Aron, traduction française aux Editions de l'Homme "Ces gens qui ont peur d'avoir peur" - Mieux comprendre l'hypersensibilité.



//

sandra coaching



âme

#jedeviensmoi

intuition

alimentation

devenir

esprit

oser

écoute

engagement

sommeil

corps

sport

moi

temps

coaching

accompagnement

soi

ikigai

liberté

soin

sensibilité

méditation

culture

psychologie

aide

estime de soi

environnement

gratitude

valeurs

bonheur

citoyen

relations

changement

amour

yoga

agir

vie

famille

bien-être

spiritualité

émotions

loisirs

envie

habitudes

confiance en soi

acceptation

nature

être

amis

lecture

travail

santé

qualités

respect



sandra coaching

respirer

QUI SUIS-JE ?

Sandra, coach certifiée santé et bien-être
SPECIALISTE EN HYPERSENSIBILITÉ ET HAUT
POTENTIEL

Spécialiste en Hypersensibilité et Haut Potentiel
Accompagnement individuel sur-mesure
Professeur de Yoga et pratiques douces
Coaching Holistique Mental | Corps | Âme

Hypersensibles, hauts potentiels ?
Je vous aide à vous connaître, vous accepter et vous
aimer, à devenir VOUS !
à faire de votre différence, une FORCE !
Pour une vie plus saine et sereine



Trentenaire au grand coeur, hypersensible, zèbre sur-efficente,
fatiguée de voir ma différence comme un problème, j'ai décidé d'en
faire une force et d'être juste moi-même. Je me suis spécialisée dans le coaching de ces personnes atypiques,

souvent incomprises par les autres et par elles-mêmes. L'hypersensibilité
et l'hyperémotivité ne sont des fardeaux que si nous ne savons pas les
utiliser, les accepter, les gérer.



**J'AIDE LES PERSONNES (ET PLUS PARTICULIÈREMENT
LES HYPERSENSIBLES) À OSER ÊTRE ELLES-MÊMES ET
S'AFFIRMER POUR MENER LA VIE QU'ELLES DESIRENT.**

- Gérer ses émotions
- Sortir de la dépendance affective
- Être soi-même, se débarrasser de son masque social
- S'aimer sans conditions, aimer son corps
- Dépasser la peur du regard des autres / vaincre la timidité
- Sortir des troubles du comportement alimentaire
- Oser dire non, s'affirmer !

POUR ALLER PLUS LOIN, JE PROPOSE :

- découvrir ma méthode M.C.A.
- le coaching sur-mesure #jedeviensmoi
- le programme en ligne, Hyper Moi, Hyper Bien !

WWW.SANDRA-COACHING.COM



#jedeiensmoi

REJOINS LA
COMMUNAUTÉ
#jedeiensmoi



INSTAGRAM
@SANDRA_COACHING_



FACEBOOK
SANDRACOACHING.FB
ET
JE DEVIENS MOI - COMMUNAUTÉ
D'HYPERSENSIBLES ET HAUTS
POTENTIELS



YOUTUBE
SANDRA-COACHING



SITE WEB
WWW.SANDRA-COACHING.COM

