VOS RÉPONSES. VOTRE PERSPECTIVE.

# Haute sensibilité

Réflexion personnelle sur le quotidien

Exemple entièrement fictif. Les valeurs illustrent un rapport et ne disent rien de vous.

RÉPONDUES : 20 / 20 | 4 DOMAINES DU PROFIL

1

## Impressions sensorielles

Dans « Impressions sensorielles », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit la place des sons, de la lumière et du toucher dans votre attention, sans mesurer vos capacités sensorielles. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

2

## Traitement des impressions

Dans « Traitement des impressions », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne la durée des pensées sur les expériences et les détails considérés, sans mesurer l'intelligence. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui. Certaines réponses s'écartent nettement de cette direction.

3

## Les réponses individuelles comptent

Traitement des impressions: Les réponses calculées vont de 2 à 5/5 (questions 9 & 10).

### Votre première petite étape

Quelle expérience récente vous a accompagné ? Qu'avait-elle d'intéressant, d'utile ou d'exigeant ?

02 / VOTRE RAPPORT

# Votre profil en un coup d’œil

Chaque point indique la moyenne d’un domaine de 1 à 5. Seules vos propres réponses sont comparées.

**Impressions sensorielles** **4.2 / 5**




**Traitement des impressions** **3.8 / 5**




**Résonance interpersonnelle** **4.4 / 5**




**Repos après stimulation** **2.8 / 5**




**Comment lire le graphique**

1 = faible accord, 3 = milieu, 5 = fort accord dans le sens du score. Plus haut n’est pas toujours mieux. Le milieu n’est pas la moyenne d’autrui ; les petits écarts ne sont pas forcément significatifs.

Aucune valeur si moins de 80 % des questions du domaine sont répondues. C’est une règle pour données incomplètes, pas un seuil de performance ou de santé.

03 / VOTRE RAPPORT

# Relier vos réponses

Observations issues de vos réponses, pas des caractéristiques figées.

Il décrit stimuli intenses, impressions persistantes et souhait de calme. Il n’établit pas un statut scientifique d’hypersensibilité et ne le juge pas meilleur ou pire.

## Votre résultat en mots

Impressions sensorielles: Dans « Impressions sensorielles », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit la place des sons, de la lumière et du toucher dans votre attention, sans mesurer vos capacités sensorielles. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Traitement des impressions: Dans « Traitement des impressions », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne la durée des pensées sur les expériences et les détails considérés, sans mesurer l’intelligence. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

## Traitement des impressions : regarder de plus près

La moyenne rassemble des réponses différentes. Ces deux questions montrent pourquoi un seul nombre ne reflète pas toute votre perspective :

Question 9: La musique ou les images peuvent continuer à susciter des pensées et souvenirs pendant un moment. | Plutôt faux

Question 10: Après des rencontres ordinaires, je peux vite penser à autre chose. | Pas du tout vrai

**Envisagez une situation quotidienne possible**

Quelle expérience récente vous a accompagné ? Qu’avait-elle d’intéressant, d’utile ou d’exigeant ?

04 / VOTRE RAPPORT

# Impressions sensorielles

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Ce domaine décrit la place des sons, de la lumière et du toucher dans votre attention, sans mesurer vos capacités sensorielles.

**Votre valeur de réponse** **4.2 / 5**




## Ce que cela signifie en pratique

Dans « Impressions sensorielles », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit la place des sons, de la lumière et du toucher dans votre attention, sans mesurer vos capacités sensorielles. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l’échelle : moins d’impact sensoriel déclaré / plus d’impact sensoriel déclaré.

## Deux réponses concrètes

Question 3: Je continue à remarquer certains tissus ou coutures pendant une tâche.

Votre réponse : En partie vrai

Question 5: Je peux facilement laisser les bruits ordinaires en arrière-plan.

Votre réponse : Pas du tout vrai (score inversé dans le calcul)

**Une piste pour poursuivre la réflexion**

Quel cadre est agréable et quelle caractéristique précise fait la différence ?

**Quand cela me correspond-il, et quand non ?**

05 / VOTRE RAPPORT

# Traitement des impressions

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Ce domaine concerne la durée des pensées sur les expériences et les détails considérés, sans mesurer l'intelligence.

**Votre valeur de réponse** **3.8 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

## Ce que cela signifie en pratique

Dans « Traitement des impressions », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne la durée des pensées sur les expériences et les détails considérés, sans mesurer l'intelligence. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Vos réponses individuelles diffèrent nettement. L'interprétation décrit leur direction moyenne, pas chaque affirmation. Les réponses suivantes montrent les deux côtés.

Sens de l'échelle : moins de traitement prolongé déclaré / plus de traitement prolongé déclaré.

## Deux réponses concrètes

Question 9: La musique ou les images peuvent continuer à susciter des pensées et souvenirs pendant un moment.

Votre réponse : Plutôt faux

Question 10: Après des rencontres ordinaires, je peux vite penser à autre chose.

Votre réponse : Pas du tout vrai (score inversé dans le calcul)

**Une piste pour poursuivre la réflexion**

Quelle expérience récente vous a accompagné ? Qu'avait-elle d'intéressant, d'utile ou d'exigeant ?

06 / VOTRE RAPPORT

# Résonance interpersonnelle

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Ces affirmations explorent vos réactions à l'humeur et à l'expression d'autrui, sans tester la justesse de votre interprétation.

**Votre valeur de réponse** **4.4 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

## Ce que cela signifie en pratique

Dans « Résonance interpersonnelle », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations explorent vos réactions à l'humeur et à l'expression d'autrui, sans tester la justesse de votre interprétation. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l'échelle : moins de résonance déclarée / plus de résonance déclarée.

## Deux réponses concrètes

Question 15: L'humeur des autres influence généralement peu la mienne.

Votre réponse : En partie vrai (score inversé dans le calcul)

Question 14: Je remarque de petits changements de ton pendant une conversation.

Votre réponse : Tout à fait vrai

**Une piste pour poursuivre la réflexion**

Quelle rencontre vous fait du bien ? Décrivez la situation sans attribuer de pensées à l'autre.

**Quand cela me correspond-il, et quand non ?**

07 / VOTRE RAPPORT

# Repos après stimulation

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Ce domaine décrit l’espace et le calme préférés après stimulation. Avoir besoin de repos n’est pas une faiblesse.

**Votre valeur de réponse** **2.8 / 5**



1 5 / 5 répondues 5

## Ce que cela signifie en pratique

Dans « Repos après stimulation », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine décrit l’espace et le calme préférés après stimulation. Avoir besoin de repos n’est pas une faiblesse. Vérifiez les réponses individuelles : réponses moyennes et réponses opposées peuvent produire la même moyenne.

Sens de l’échelle : moins de besoin de calme déclaré / plus de besoin de calme déclaré.

## Deux réponses concrètes

Question 16: Après une journée riche en rencontres, je souhaite d'abord un moment sans conversation.

Votre réponse : Plutôt faux

Question 18: Un cadre calme m'aide à trier les impressions d'une journée chargée.

Votre réponse : Plutôt vrai

**Une piste pour poursuivre la réflexion**

Quelle courte pause vous convient ? Choisissez quelque chose de volontaire et réaliste.

**Quand cela me correspond-il, et quand non ?**

08 / VOTRE RAPPORT

# Vos valeurs clairement expliquées

## Impressions sensorielles

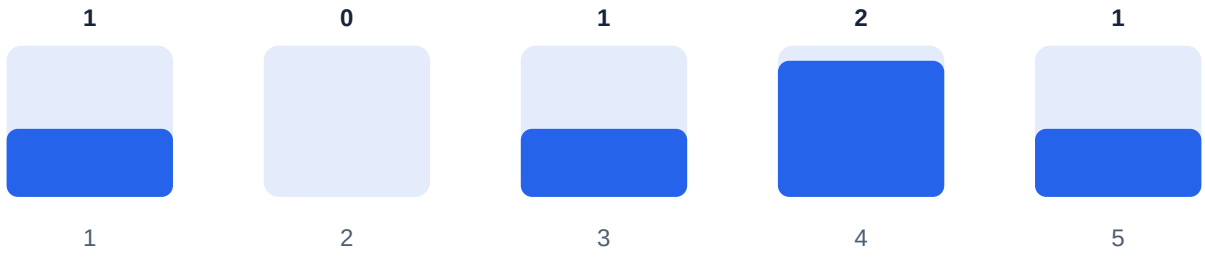
Les positions de réponse vont de 1 à 5. La somme est divisée par le nombre d'affirmations répondues du domaine.

Pour les affirmations inversées, 1 devient 5, 2 devient 4 et inversement ; 3 reste 3. Cela suit le sens annoncé. Votre réponse originale reste inchangée en annexe.

**Calculé à partir de vos réponses réelles**

4 + 5 + 3 + 4 + 5 = 21. 21 / 5 = 4.2 / 5.

## Répartition de vos réponses choisies




Les colonnes comptent les positions choisies de 1 à 5 avant inversion. Des réponses très différentes peuvent donner la même moyenne.

Les textes décrivent les moyennes sous 2,5 comme faible accord, au-dessus de 3,5 comme fort accord, et entre les deux comme intermédiaires. Ce sont des bandes éditoriales, pas des seuils scientifiquement validés. Des réponses différentes peuvent donner la même moyenne.

## Un profil sans classement

Nous n'attribuons ni rang dans la population ni type fixe. Les échelles décrivent des réponses précises. Choisissez vos priorités ; un score haut ou bas n'impose pas de changement.

09 / VOTRE RAPPORT

# Votre prochaine étape personnelle

Une idée quotidienne facultative, sans objectif de performance.

1

### Aujourd’hui : noter une situation

Point de départ : Traitement des impressions. Choisissez une réponse du domaine et notez sa dernière illustration. Un contre-exemple est tout aussi utile.

2

### Cette semaine : explorer une perspective

Quelle expérience récente vous a accompagné ? Qu’avait-elle d’intéressant, d’utile ou d’exigeant ?

3

### Ensuite : décider par vous-même

Qu’est-ce qui vous correspond ou non ? Notez une observation et décidez d’en garder quelque chose. Vous n’avez besoin ni d’un score supérieur ni d’un autre achat.

**Ma situation et ce qui compte pour moi :**

**Mon idée facultative et un moment approprié :**

**Ce que j’aimerais en retenir :**

10 / VOTRE RAPPORT

# Méthode et limites

## Sur quoi repose le rapport

La haute sensibilité n’est pas en soi un trouble. Ce questionnaire original n’est pas une échelle validée et ne t’assigne pas à un groupe scientifique établi. Les valeurs décrivent seulement ton adhésion aux énoncés ; des valeurs élevées ne sont pas nécessairement défavorables. Stress, contexte et variations quotidiennes peuvent influencer les réponses. Parle des difficultés persistantes à un professionnel qualifié indépendamment du profil.

Vos réponses sont résumées selon les règles fixes expliquées ici. Les exemples renvoient aux numéros indiqués. Aucune détection ou évaluation automatique de maladie.

## Garder les limites à l’esprit

Le dépistage et la réflexion personnelle ne remplacent pas une évaluation médicale ou psychologique. Les questions de réflexion originales ne sont pas validées cliniquement. Chaque page explique sa méthode et ses limites.

Un profil ne couvre pas tous les aspects d’une personne. C’est un instantané des réponses. Les décisions importantes de relation, carrière ou vie ne devraient pas en dépendre seules.

### Si vous souhaitez du soutien

Si des symptômes vous affectent, demandez l’aide d’un professionnel de santé qualifié. En cas de danger immédiat, contactez les services d’urgence locaux ou rendez-vous aux urgences. Les informations d’aide sont accessibles sans adresse e-mail ni paiement.

Ouvrir les informations générales d’aide

Version du questionnaire : 2026-10-29.27 | Format du rapport : 2026-10-29.28

ANNEXE / VOTRE RAPPORT

# Toutes vos réponses

Chaque réponse calculée reste vérifiable. Les questions passées sont explicitement signalées.

1 **Lorsque plusieurs sons se superposent, j'ai du mal à me concentrer sur une conversation.**
Impressions sensorielles | Plutôt vrai

2 **Une lumière vive attire mon attention même si je veux me concentrer ailleurs.**
Impressions sensorielles | Tout à fait vrai

3 **Je continue à remarquer certains tissus ou coutures pendant une tâche.**
Impressions sensorielles | En partie vrai

4 **Dans un cadre familier, je remarque de petits changements des bruits de fond.**
Impressions sensorielles | Plutôt vrai

5 **Je peux facilement laisser les bruits ordinaires en arrière-plan.**
Impressions sensorielles | Pas du tout vrai | score inversé

6 **Après une nouvelle expérience, je continue longtemps à penser aux détails.**
Traitement des impressions | En partie vrai

7 **Une remarque occupe parfois mes pensées plus longtemps que la conversation.**
Traitement des impressions | Tout à fait vrai

8 **En décidant, je perçois plusieurs conséquences possibles que je veux d'abord examiner.**
Traitement des impressions | Plutôt vrai

9 **La musique ou les images peuvent continuer à susciter des pensées et souvenirs pendant un moment.**
Traitement des impressions | Plutôt faux

10 **Après des rencontres ordinaires, je peux vite penser à autre chose.**
Traitement des impressions | Pas du tout vrai | score inversé

11 **Une atmosphère tendue me reste après avoir quitté la pièce.**
Résonance interpersonnelle | Tout à fait vrai

12 **Un ton amical peut nettement améliorer mon humeur.**
Résonance interpersonnelle | Plutôt vrai

13 **Lorsqu'on raconte une expérience difficile, je remarque une réaction émotionnelle nette en moi.**
Résonance interpersonnelle | Tout à fait vrai

## Toutes vos réponses / SUITE

**14** **Je remarque de petits changements de ton pendant une conversation.**
Résonance interpersonnelle | Tout à fait vrai

**15** **L'humeur des autres influence généralement peu la mienne.**
Résonance interpersonnelle | En partie vrai | score inversé

**16** **Après une journée riche en rencontres, je souhaite d'abord un moment sans conversation.**
Repos après stimulation | Plutôt faux

**17** **Lorsque plusieurs rendez-vous s'enchaînent, j'ai ensuite besoin d'une pause sans nouvelles stimulations.**
Repos après stimulation | En partie vrai

**18** **Un cadre calme m'aide à trier les impressions d'une journée chargée.**
Repos après stimulation | Plutôt vrai

**19** **J'aime laisser du temps libre après des événements animés.**
Repos après stimulation | En partie vrai

**20** **Après une journée riche en événements, je peux généralement enchaîner directement avec d'autres activités.**
Repos après stimulation | Plutôt vrai | score inversé