

**LE QUESTIONNAIRE DES HYPEREXCITABILITÉS  
VERSION FRANÇAISE**

## **CONSIGNES**

*Évaluez à quel point chaque affirmation vous convient. Répondez sur base de votre état actuel et non sur base de comment vous voudriez être ou comment vous pensez que vous voudriez être.*

*Entourez le chiffre sous chaque proposition qui reflète le plus précisément possible la manière dont vous vous voyez.*

	Pas du tout comme moi	Pas trop comme moi	Quelque peu comme moi	Beaucoup comme moi	Tout à fait comme moi	
1.	Les variétés de sons et de couleurs sont agréables.....	1	2	3	4	5
2.	Mon monde fictif est très réel pour moi.....	1	2	3	4	5
3.	Je ressens les émotions des autres personnes.....	1	2	3	4	5
4.	Si une activité est physiquement épuisante, je la trouve satisfaisante..	1	2	3	4	5
5.	Contempler l'art est une expérience totalement absorbante.....	1	2	3	4	5
6.	J'aime être en mouvement.....	1	2	3	4	5
7.	Voir une personne seule dans un groupe me rend triste.....	1	2	3	4	5
8.	Lorsque je m'ennuie, je commence à rêvasser.....	1	2	3	4	5
9.	Lorsque j'ai beaucoup d'énergie, je veux faire quelque chose de très physique.....	1	2	3	4	5
10.	Je suis plus énergique que la plupart des gens de mon âge.....	1	2	3	4	5
11.	Je peux former un nouveau concept en rassemblant un certain nombre de choses différentes.....	1	2	3	4	5
12.	Les choses que j'imagine dans ma tête sont si intenses qu'elles semblent réelles pour moi.....	1	2	3	4	5
13.	J'observe et j'analyse tout.....	1	2	3	4	5
14.	Je me retrouve à mélanger le vrai et la fantaisie dans mes pensées.....	1	2	3	4	5
15.	Les théories stimulent mon esprit.....	1	2	3	4	5
16.	J'ai de forts sentiments de joie, de colère, d'excitation et de désespoir.....	1	2	3	4	5
17.	J'apprécie exagérer la réalité.....	1	2	3	4	5
18.	J'aime résoudre des problèmes et développer de nouveaux concepts.....	1	2	3	4	5
19.	Je m'inquiète beaucoup pour les autres.....	1	2	3	4	5
20.	Les couleurs, les formes et les textures des objets me procurent plus de plaisir qu'aux autres personnes.....	1	2	3	4	5
21.	Les mots et les sons produisent des images inhabituelles dans mon esprit.....	1	2	3	4	5
22.	Mes fortes émotions peuvent m'émouvoir jusqu'au larmes.....	1	2	3	4	5
23.	J'aime creuser sous la surface des problèmes.....	1	2	3	4	5
24.	La beauté de la nature m'émeut.....	1	2	3	4	5
25.	Lorsque je suis nerveux, j'ai besoin de faire quelque chose de physique.....	1	2	3	4	5
26.	J'essaie d'analyser mes pensées et mes actions.....	1	2	3	4	5
27.	Je peux ressentir un mélange de différentes émotions, tout d'un coup.....	1	2	3	4	5
28.	Je suis le genre de personne qui doit être active – marcher, nettoyer, organiser, faire quelque chose.....	1	2	3	4	5
29.	J'aime jouer avec les idées et de penser à comment les mettre à profit.....	1	2	3	4	5
30.	J'apprécie les sensations des couleurs, formes et designs.....	1	2	3	4	5
31.	Les différences d'arômes son intéressantes.....	1	2	3	4	5
32.	J'ai un talent pour la fantaisie.....	1	2	3	4	5
33.	J'aime écouter les sons de la nature.....	1	2	3	4	5
34.	Je prends tout à cœur.....	1	2	3	4	5
35.	Je m'épanouis grâce à une activité physique intense, par exemple les jeux rapides et le sport.....	1	2	3	4	5

## PROCÉDURE DE COTATION

Afin d'obtenir un score pour chaque Hyperexcitabilité, il faut faire la somme de 7 items. Contrairement à la version anglaise de ce questionnaire, celui-ci ne comporte pas d'items nécessitant une cotation inversée. Le score total de chaque Hyperexcitabilité est divisé par 7, le nombre total de questions, afin de maintenir l'échelle allant de 1 à 5.

### Calculez les scores de la manière suivante :

Le score de **l'hyperexcitabilité psychomotrice** est obtenu en :

- a) Additionnant les items 4, 6, 9, 10, 25, 28, 35 ;
- b) Divisant le total par 7

Le score de **l'hyperexcitabilité sensuelle** est obtenu en :

- a) Additionnant les items 1, 5, 20, 24, 30, 31, 33 ;
- b) Divisant le total par 7

Le score de **l'hyperexcitabilité imaginaire** est obtenu en :

- a) Additionnant les items 2, 8, 12, 14, 17, 21, 32 ;
- b) Divisant le total par 7

Le score de **l'hyperexcitabilité intellectuelle** est obtenu en :

- a) Additionnant les items 11, 13, 15, 18, 23, 26, 29 ;
- b) Divisant le total par 7

Le score de **l'hyperexcitabilité émotionnelle** est obtenu en :

- a) Additionnant les items 3, 7, 16, 19, 22, 27, 34 ;
- b) Divisant le total par 7