



Highly Sensitive Person (HSP) Scale

Neurodevelopmental Screening Report

138

/ 162

Score

85%

Percentage

High Sensory Processing Sensitivity (HSP)

Result

Your responses suggest you are a Highly Sensitive Person (HSP) - a normal neurological trait shared by ~20% of the population. HSPs process information deeply and are sensitive

Category Breakdown

Category	Distribution	Pts
Depth of processing	<div style="width: 42%;"></div>	42
Overstimulation	<div style="width: 38%;"></div>	38
Emotional responsivity	<div style="width: 35%;"></div>	35
Sensitivity to subtleties	<div style="width: 23%;"></div>	23

Your Responses

Each answer contributed to your score.

#	Question	Your answer	Pts
1	I am easily overwhelmed by strong sensory input (bright lights, loud noises, strong smells). Sensory	4	4
2	I notice and enjoy delicate or fine scents, tastes, sounds, and	4	4



#	Question	Your answer	Pts
	works of art. <input type="text" value="Sensory"/>		
3	I am bothered by intense stimuli such as loud noises or chaotic scenes. <input type="text" value="Sensory"/>	4	4
4	When I must compete or be observed performing a task, I become so nervous or shaky that I do much worse. <input type="text" value="Sensory"/>	4	4
5	Other people's moods affect me deeply. <input type="text" value="Emotional"/>	4	4
6	I am deeply moved by the arts or music. <input type="text" value="Emotional"/>	4	4
7	I am conscientious and don't like making mistakes. <input type="text" value="Emotional"/>	5	5
8	I find myself needing to withdraw during busy days into bed or a darkened room. <input type="text" value="Cognitive"/>	4	4
9	Being very hungry creates a strong reaction in me, disrupting concentration or mood. <input type="text" value="Cognitive"/>	4	4
10	Changes in my life shake me up. <input type="text" value="Cognitive"/>	5	5
11	I notice and enjoy fine details that others miss. <input type="text" value="Cognitive"/>	4	4
12	I am made uncomfortable by violent movies or TV shows. <input type="text" value="Emotional"/>	4	4
13	Unpleasant smells or textures are very difficult for me to	4	4



#	Question	Your answer	Pts
3	tolerate. <input type="text" value="Sensory"/>		
1 4	When I have a lot to do in a short time, I become overwhelmed. <input type="text" value="Cognitive"/>	4	4
1 5	I make it a point to avoid violent or disturbing news. <input type="text" value="Emotional"/>	4	4
1 6	I process information deeply and notice subtleties in my environment. <input type="text" value="Cognitive"/>	4	4
1 7	I take time to process my feelings before acting on them. <input type="text" value="Emotional"/>	4	4
1 8	As a child, parents and teachers saw me as sensitive or shy. <input type="text" value="Social"/>	4	4
1 9	I have a rich and complex inner life. <input type="text" value="Social"/>	5	5
2 0	I find loud sounds physically painful. <input type="text" value="Sensory"/>	4	4
2 1	When someone tries to get me to do too much at once, I shut down. <input type="text" value="Cognitive"/>	4	4
2 2	I get rattled when I have a lot to do in a short time. <input type="text" value="Social"/>	4	4
2 3	I have strong reactions to pain. <input type="text" value="Emotional"/>	4	4
2 4	I pick up on subtle social cues that others miss. <input type="text" value="Social"/>	5	5



#	Question	Your answer	Pts
2 5	Being overwhelmed by sensation makes me want to escape. Emotional	5	5
2 6	I need more recovery time after demanding situations. Cognitive	4	4
2 7	I deeply feel the emotions of others around me. Emotional	4	4



AI Interpretation by Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

Votre Résultat : Échelle de Haute Sensibilité (HSP)

Ce que révèle ce bilan de dépistage mérite d'être accueilli avec beaucoup de douceur et de respect envers vous-même. Votre score de 138 sur 162 reflète une manière d'être au monde qui est à la fois riche et exigeante — celle d'une personne qui perçoit, ressent et traite les expériences de la vie avec une profondeur remarquable. Sachez que vous n'êtes pas seul(e) : on estime que 15 à 20 % de la population partage cette façon intense et nuancée d'habiter le monde. Ce n'est pas une fragilité, c'est une caractéristique profondément humaine.

Concrètement, votre profil montre une très grande capacité à traiter l'information en profondeur, une sensibilité émotionnelle vive, une facilité à percevoir les subtilités que d'autres pourraient manquer, ainsi qu'une tendance à ressentir la surcharge sensorielle plus rapidement que la moyenne. Ces quatre dimensions se nourrissent mutuellement : c'est précisément parce que vous captez tant que vous avez également besoin de davantage de temps pour intégrer et récupérer. Il est important de rappeler que ce questionnaire est un outil de dépistage — il ne constitue en aucun cas un diagnostic clinique, mais il peut ouvrir une conversation précieuse sur votre fonctionnement.

Pour mieux vivre avec cette sensibilité au quotidien, quelques pistes peuvent faire une réelle différence. Apprenez à reconnaître vos signaux personnels de surcharge — un moment de calme intentionnel, même bref, peut agir comme un véritable régulateur. Accordez-vous la permission de choisir vos environnements avec soin, que ce soit en limitant les espaces trop bruyants ou en aménageant des pauses de solitude ressourçante dans votre journée. Enfin, explorer des pratiques comme la pleine conscience ou le journaling peut vous aider à apprivoiser l'intensité de votre vie intérieure plutôt que de la subir.



Consulter un professionnel de santé — psychologue, neuropsychologue ou médecin — serait une étape bienveillante envers vous-même. Ce résultat peut servir de point de départ à un accompagnement personnalisé qui vous aidera à transformer cette sensibilité en véritable force. Vous méritez d'être pleinement compris(e) et soutenu(e).

Recommendations

Embrace your sensitivity as a strength. Create environments that respect your needs, practice regular downtime, and consider working with a therapist familiar with HSP to maximize your wellbeing.

Important Notice

This report is a screening tool only and does not constitute a medical or psychological diagnosis.

This test does not replace a professional evaluation. For a reliable diagnosis, please consult a neuropsychologist, psychiatrist, or qualified healthcare professional.