

QUIZ

Es-tu en
suradaptation ?



Pour chaque affirmation, noter

01 PAS DU TOUT VRAI

02 PARFOIS VRAI

03 SOUVENT VRAI

04 TRÈS SOUVENT VRAI

1. Relation aux autres

- J'ai tendance à répondre aux attentes des autres avant même qu'ils les expriment.
- Je mets les besoins des autres avant les miens, même quand cela me coûte.
- J'adapte mon comportement pour ne pas déplaire.
- Je veux tellement éviter les conflits que je m'efface.

Notes :

2. Émotions et ressenti

- Je ressens intensément les émotions des autres au point de cacher les miennes.
- Il m'arrive de ne plus savoir ce que moi je veux.
- Je minimise mes émotions pour "ne pas déranger".
- J'ai du mal à dire non, même quand je suis épuisé(e).

Notes :

3. Corps et fatigue

- Je me sens souvent fatigué(e) sans comprendre pourquoi.
- Je ressens un décalage entre ce que je montre et ce que je vis intérieurement.
- J'ai tendance à "tenir" et à ne pas écouter mes signaux de fatigue.
- Je me surcontrôle pour paraître calme ou performant(e).

Notes :

4. Identité et authenticité

- Je joue un "rôle" différent selon les environnements.
- Je me sens obligé(e) d'être parfait(e) ou irréprochable.
- Je me sens parfois comme un caméléon émotionnel.
- J'ai l'impression de ne pas pouvoir être pleinement moi-même avec la plupart des gens.

Notes :

Additionnez vos points :

6–24 points : Suradaptation faible:

Tu sembles garder un bon équilibre entre toi et les autres, même si certaines situations peuvent te pousser à t'adapter un peu trop.

25–40 points : Suradaptation modérée:

Tu t'adaptes régulièrement à ton environnement, parfois au détriment de toi-même. Une exploration de tes besoins serait bénéfique.

41–64 points : Suradaptation élevée:

Tes réponses suggèrent une tendance marquée à te suradapter. Cela peut entraîner fatigue, perte d'identité ou burn-out. Il peut être utile d'en parler avec un professionnel de l'accompagnement formé à l'hypersensibilité (HPS).

Pour aller plus loin

Si tu te reconnais dans ce quiz, un échange **en visio** pourrait t'aider à mieux comprendre ta suradaptation et ce dont tu as besoin. Je te propose un **appel découverte gratuit** pour en parler ensemble et explorer les solutions qui te conviennent.

Envoie-moi simplement un email à **contact@sandrinebarre.com** pour organiser cet échange. Je serai ravie de répondre à tes questions et de voir comment je peux t'accompagner.



Sandrine Barré

Accompagnante des personnes Neuroatypiques,
EXPERTE du test Hypersensibilité (HPS)