

# DISSOCIATION QUESTIONNAIRE (DIS-Q)

Ce questionnaire contient deux parties; la première est composée de questions générales à votre sujet (âge, niveau d'enseignement, etc.). La deuxième partie propose une liste des propositions auxquels on vous demande de répondre en indiquant dans quelle mesure les expériences décrites vous sont applicable. Remarquons que chaque proposition propose des expériences que l'on peut vivre sous l'influence d'alcool, de drogue ou de médicament. On vous demande de répondre aux propositions **sans prendre en compte les situations où vous êtes sous pareille influence. C'est à dire hors influence d'alcool, de drogue ou de médicament.** Répondez à toutes les questions en entourant le numéro qui correspond à votre réponse. Toute réponse est bonne si elle correspond à votre opinion.

Veillez répondre à toutes les propositions.

## Exemple

Dans quelle mesure la question suivante s'applique-t-elle pour vous?

Il m'est difficile de prendre une décision. 1 2 3 4 5

En entourant un chiffre, vous pouvez indiquer si la proposition vous est plus ou moins d'application dans votre cas. S'il vous arrive assez bien d'éprouver des difficultés pour prendre une décision, entourez le numéro 3. Ainsi, pour chaque item entourez le numéro qui vous convient le mieux.

1 = ceci n'est **pas du tout** d'application

2 = ceci est **un peu** d'application

3 = ceci est **assez bien** d'application

4 = ceci est **fortement** d'application

5 = ceci est **tout à fait** d'application

©Vanderlinden-Van Dyck-Vertommen-Vandereycken

University Center St.Jozef

Leuvensesteenweg 517

3070 KORTENBERG-BELGIUM

©Vanderlinden-Van Dyck-Vertommen-Vandereycken

*1 = pas du tout, 2 = un peu, 3 = assez bien, 4 = fortement, 5 = tout à fait*

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 1. J'ai de temps en temps le sentiment de me laisser aller à rêver.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2. J'ai régulièrement le sentiment que tout est irréal.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3. Il m'arrive de temps en temps de perdre contact avec mon corps.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4. Je me gave de nourriture sans y penser.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5. Je roule à vélo ou en voiture et, tout à coup, je remarque que je ne parviens pas à me souvenir de ce qui s'est passé en route.                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6. Je peux, sans le vouloir et sans raison, éclater de rire ou éclater en sanglots.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 7. Il m'arrive de temps en temps d'avoir le sentiment d'être quelqu'un d'autre.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8. Il m'arrive quand j'écoute quelqu'un de constater tout à coup qu'une partie de l'histoire ou que l'histoire toute entière m'a totalement échappé. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9. Quand je suis fatigué, j'ai le sentiment qu'une force extérieure prend possession de moi et décide à ma place de ce que je fais.                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10. Je me retrouve dans des situations dans lesquelles je ne veux pas être.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11. Je ressens de temps en temps une grande distance entre moi-même et ce que je pense et fais.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12. Je me demande de temps en temps qui je suis réellement.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 13. Je retrouve de temps en temps des choses nouvelles dans mes affaires personnelles sans que je me souvienne de les avoir achetées.                | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 14. Je ressens régulièrement une force qui me pousse à manger alors que je n'ai pas faim.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 15. Je me mets de temps en temps en colère alors que je ne le veut pas du tout.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

*1 = pas du tout, 2 = un peu, 3 = assez bien, 4 = fortement, 5 = tout à fait*

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 16. Il arrive d'avoir décidé de faire quelque chose et que mon corps fasse quelque chose d'autre contre mon gré.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Je me sens confus de temps en temps.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 18. Il y a des moments où je ne peux me souvenir où j'étais le(s) jour(s) précédent(s).   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 19. On me dit parfois que je me comporte comme si les amis ou les membres de ma famille m'étaient étrangers.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 20. Dans certaines situations j'ai la sensation d'avoir une personnalité dédoublée.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 21. Il arrive que je ne puisse me souvenir de certains événements importants de ma vie comme par exemple la date de mon mariage ou le jour de la fin de mes études. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 22. Parfois je veux dire quelque chose mais je m'entends dire quelque chose de tout à fait différent.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 23. Mon humeur peut changer soudainement.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 24. Je fais parfois les choses sans y penser.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 25. J'oublie immédiatement ce qu'on me dit.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 26. Il m'arrive de faire quelque chose et d'avoir tout à coup un trou de mémoire total.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 27. Il m'arrive de me regarder dans le miroir et de ne pas me reconnaître.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 28. Il m'arrive d'avoir la sensation que mon corps subit un changement.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 29. J'ai parfois le sentiment que le monde et les gens qui m'entourent ne sont pas réels.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 30. J'ai le sentiment que mon corps ne m'appartient pas.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 31. Quand je regarde la télévision je ne remarque plus rien de ce qui m'entoure.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

*1 = pas du tout, 2 = un peu, 3 = assez bien, 4 = fortement, 5 = tout à fait*

- |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|
| 32. Parfois des périodes entières de temps m'échappent et je ne sais plus ce que j'ai fait.                         | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 33. Je peux me rappeler d'un évènement passé de manière si vivante que j'ai l'impression de le revivre.             | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 34. J'ai de temps en temps le sentiment que quelqu'un d'autre en moi décide de ce que je fais.                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 35. Je découvre parfois que j'ai fait des choses dont je ne peux me souvenir.                                       | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 36. Je me demande comment je peux m'empêcher de faire certaines choses.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 37. Je remarque parfois que je me trouve dans un endroit que je ne connais pas sans savoir comment j'y suis arrivé. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 38. Je me demande parfois si certains de mes souvenirs sont vrais ou si je les ai simplement rêvés.                 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 39. Parfois je me retrouve dans un endroit que je connais bien mais qui me paraît étrange et inconnu.               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 40. J'ai le sentiment de faire certaines choses sans savoir pourquoi je les fais.                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 41. Parfois je pense ou fais des choses contre mon gré et d'une façon qui ne me ressemble pas.                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 42. Je remarque que, dans toutes mes actes, je me surveille rigoureusement.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 43. Parfois je suis tellement plongé dans mon imagination et de mes rêveries qu'elles me semblent réelles.          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 44. Il m'arrive de regarder fixement devant moi sans penser à rien.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 45. Je pense souvent à rien.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 46. Combattre des mauvaises habitudes demande beaucoup d'énergie.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

*1 = pas du tout, 2 = un peu, 3 = assez bien, 4 = fortement, 5 = tout à fait*

- |  |   |   |   |   |   |
|--|---|---|---|---|---|
| 47. J'oublie parfois où j'ai déposé mes affaires.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 48. Quand je mange, je le fais sans y penser.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 49. Je rêve de temps en temps.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 50. Je voudrais avoir plus de contrôle sur moi-même.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 51. Quand je marche, je suis conscient de tous mes pas.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 52. Je remarque que, dans certaines situations, j'agis avec la plus grande facilité alors que la plupart du temps j'agis avec difficulté (par exemple activité sportive, travail, contact sociaux, etc.) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 53. Quand je mange, je suis conscient de toutes les bouchées que j'avale.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 54. Je perds toute notion de temps.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 55. Il m'arrive de ne plus savoir si j'ai réellement fait quelque chose ou si j'ai seulement décidé de le faire.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 56. Il m'arrive de vouloir faire en même temps deux choses contradictoires et je constate que je suis en train de peser le pour et le contre de chacune d'elles.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 57. J'ai de temps en temps le sentiment que mon esprit est divisé en deux parties.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 58. Je retrouve parfois des lettres, dessins ou notes de ma main sans me souvenir de les avoir exécutés.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 59. J'ai le sentiment d'être composé de deux personnes (ou plus).  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 60. Je fais souvent les choses sans y penser.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 61. J'entends parfois des voix dans ma tête qui me disent ce que je dois faire ou qui font des commentaires à propos de ce que je fais.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 62. Je me vois différent de l'image que les autres ont de moi.   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 63. J'ai parfois le sentiment de regarder le monde à travers un voile de telle sorte que les gens et les choses qui m'entourent me paraissent très loin et flous.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |