

Jamais**0****1****2****3****4****5****6****7****8****9****Toujours****10**

23. Avoir des moments de blancs ou des trous de mémoire.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
24. Ne pas se souvenir de ce que vous avez mangé au dernier repas – ou ne pas se souvenir *si* vous avez mangé ou non.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
25. Avoir le sentiment que vous êtes à moitié « là » (ou même que vous « n’êtes pas là du tout »).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
26. Avoir l’esprit contrôlé par une force extérieure (par exemple : micro-ondes, services secrets, rayonnement provenant de l’espace, etc.).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
27. Ne pas avoir du tout de sensation dans votre corps (sans cause médicale connue).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
28. Vous sentir divisé(e), comme si vous aviez plusieurs parties ou côtés indépendants les uns des autres.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
29. Personne ne se soucie de vous.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
30. Entendre des voix dans votre tête qui discutent ou se disputent ensemble.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
31. Avoir « perdu » un laps de temps et ne pas vous souvenir de ce que vous avez fait pendant ce temps.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
32. Avoir de forts sentiments de blessure et de souffrance émotionnelle qui sortent de nulle part.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
33. Pendant que vous lisez, vous remarquez que vous pensez à autre chose.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
34. Avoir de fortes impulsions à faire quelque chose – mais ne pas sentir que ce sont vos impulsions à vous.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
35. Vous sentir vide et douloureusement seul(e).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
36. Vous sentir comme une machine ou pas vraiment humain(e).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
37. Sentir irréelles les choses autour de vous.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
38. Prétendre que vous avez une maladie physique pour recevoir de la sympathie (par exemple : la grippe, le cancer, un mal de tête, subir une opération, etc.).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
39. Avoir perdu la vue pendant un moment, comme si vous étiez aveugle (sans cause médicale connue).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
40. Avoir le sentiment que la couleur de votre corps change.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
41. Vous sentir divisé(e) à l’intérieur à de vous.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
42. Entendre une voix dans votre tête qui essaie de vous dire ce que vous devez faire.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
43. Trouver des choses chez vous (par exemple : souliers, vêtements, jouets, articles de toilette) que vous n’avez aucun souvenir d’avoir achetées.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
44. Vous sentir très détaché(e) de votre comportement pendant que vous effectuez les tâches de la vie quotidienne.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
45. Vous sentir fou ou folle.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
46. Être incapable de vous rappeler qui vous êtes.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
47. Parler à d’autres de la façon dont vous avez été blessé(e) ou maltraité(e).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
48. Être dans un endroit familier, mais qui vous semble étrange et inconnu.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
49. Vous sentir incertain(e) de qui vous êtes vraiment.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
50. « Arriver » au milieu d’une conversation avec quelqu’un et n’avoir aucune idée de ce que vous discutiez avec cette personne – vous ne saviez même pas que vous *aviez* une conversation.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
51. Parler avec d’autres personnes de traumatismes très sévères que vous avez vécus.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
52. Vos pensées sont diffusées de telle manière que les autres peuvent vraiment les entendre.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
53. Vous faire dire que parfois, vous ne reconnaissez pas des amis ou des membres de la famille (par exemple : avoir demandé à votre conjoint(e) ou ami(e) « qui es-tu ? »).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
54. Être rejeté(e) par les autres.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jamais**0 1 2 3 4 5**

55. Ressentir la présence d'un vieil homme à l'intérieur de vous, qui veut lire son journal ou qui doit aller aux toilettes.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
56. Être incapable de vous souvenir de votre nom, de votre âge ou de votre adresse.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
57. Votre humeur change si vite que vous ne savez pas comment vous allez vous sentir d'une minute à l'autre.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
58. Ressentir que les autres personnes, objets, ou le monde autour de vous ne sont pas réels.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
59. Être fâché(e) que votre vie soit gâchée.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
60. Être paralysé(e) ou incapable de bouger (sans cause médicale connue).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
61. Entendre une voix dans votre tête et, en même temps, voir une image de cette « personne » ou de cette voix.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
62. Personne ne comprend à quel point vous souffrez.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
63. Exagérer les symptômes d'une maladie physique (que vous avez réellement) dans le but de recevoir de la sympathie ou de l'attention (par exemple : grippe, rhume, mal de tête, fièvre, douleur, etc.).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
64. Se trouver dans le lit (sur le divan, etc.) sans savoir comment vous êtes arrivé(e)s là.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
65. Être impulsif ou impulsive.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
66. Être si dérangé(e) par des flashbacks qu'il a été difficile de sortir du lit et de faire face à la journée.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
67. Ne pas vous rappeler de grandes parties de votre enfance après l'âge de 5 ans.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
68. Ne pas être capable de garder vos amis.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
69. Vous sentir « déconnecté(e) » de tout ce qui vous entoure.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
70. Devoir déformer la vérité pour obtenir l'attention ou le souci de votre médecin ou de votre thérapeute.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
71. Pendant un certain temps, ne pas être capable d'entendre, comme si vous étiez sourd(e) (sans cause médicale connue).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Toujours**6 7 8 9 10**

72. Ressentir que vous êtes souvent différent(e)s de vous-même.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
73. Ressentir la douleur de ne pas être quelqu'un de vraiment spécial pour qui que ce soit.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
74. Soudainement « vous réveiller » en train de faire quelque chose (que vous étiez *complètement inconscient que vous faisiez*) (par exemple : passer l'aspirateur, cuisiner un repas, punir sévèrement votre enfant, conduire la voiture, etc.).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
75. Vous faire du mal pour que quelqu'un vous donne de l'attention ou se soucie de vous.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
76. Trouver des choses dans vos sacs de magasinage, que vous ne vous souvenez pas d'avoir achetées.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
77. Les gens pensent que vous vivez dans votre « monde ».
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
78. Sentir qu'il manque des bouts à votre passé.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
79. Immédiatement oublier ce que les autres personnes vous disent.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
80. Ne pas être certain(e) de ce qui est réel (ou irréel) dans votre environnement.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
81. Être si dérangé(e) par des flashbacks qu'il est difficile de fonctionner au travail (ou il est difficile d'assumer vos responsabilités quotidiennes).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
82. Avoir de la difficulté à marcher (sans cause médicale connue).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
83. Alternier entre vous sentir comme un adulte et vous sentir comme un enfant.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
84. Entendre une voix dans votre tête qui veut que vous vous fassiez du mal.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
85. Lorsqu'il se passe quelque chose de bouleversant, vous vous sentez vide et perdez un laps de temps.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
86. Se réveiller après un cauchemar et ne pas être dans le lit (par exemple : être sur le sol, dans le garde-robe, etc.).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
87. Ne pas pouvoir se rappeler quelque chose, mais avoir le sentiment que c'est « juste sur le bout de la langue ».
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jamais**0 1 2 3 4 5****Toujours****6 7 8 9 10**

88. Prendre des décisions trop vite.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
89. Se sentir confus(e) sur qui vous êtes réellement.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
90. Sentir que des choses importantes vous sont arrivées plus tôt dans votre vie, mais être incapable de vous en souvenir.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
91. Être à l'extérieur de votre corps et vous regarder comme si vous étiez une autre personne.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
92. Avoir le sentiment que vous regardez le monde à travers un brouillard, de telle sorte que les personnes et les objets paraissent lointains ou flous.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
93. Voir ou parler avec des personnes atteintes du même trouble que vous.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
94. Avoir des convulsions dont votre médecin ne peut découvrir la cause.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
95. Entrer en transe si souvent (ou si longtemps) que cela interfère avec vos activités quotidiennes et vos responsabilités.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
96. Penser au peu d'attention que vous avez reçu de vos parents.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
97. Entendre dans votre tête beaucoup de bruit ou de hurlements.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
98. Entendre des voix qui viennent de lieux inhabituels (par exemple : le climatiseur, l'ordinateur, les murs, etc.) qui essaient de vous dire ce que vous devez faire.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
99. Les mots sortent de votre bouche comme s'ils n'étaient pas sous votre contrôle.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
100. Écouter quelqu'un et réaliser que vous n'avez pas entendu une partie de ce que cette personne a dit.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
101. Soudainement avoir des sentiments forts de colère, qui semblent venir de nulle part.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
102. Avoir le sentiment qu'il y a de gros trous dans votre mémoire.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
103. Vous sentir comme si vous étiez deux personnes différentes – une qui s'occupe de la vie quotidienne et l'autre qui ne fait qu'observer.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
104. Sentir que ce qui vous entoure (ou les autres) s'efface ou disparaît.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
105. Avoir des flashbacks traumatiques qui vous donnent envie de vous infliger de la douleur.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
106. Être en transe pendant des heures.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
107. Avoir l'impression que certains de vos comportements ne sont pas vraiment les « vôtres ».
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
108. Trouver quelque chose qui a été fait (par exemple : le gazon tondu, la cuisine peinte, une tâche au travail complétée, etc.) que vous ne vous souvenez pas d'avoir fait – mais savoir que vous devez être la personne qui l'a fait.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
109. Oublier où vous avez laissé quelque chose.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
110. Faire des rêves que vous ne vous rappelez pas le lendemain.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
111. Vouloir désespérément parler avec quelqu'un de votre douleur ou de votre détresse.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
112. Sentir la présence d'une partie en colère dans votre tête qui essaie de contrôler ce que vous faites ou dites.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
113. Votre pensée s'arrête ou devient totalement vide.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
114. Avoir la sensation que le temps ralentit ou s'arrête.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
115. Des souvenirs désagréables vous reviennent à l'esprit et vous ne pouvez pas vous en défaire.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
116. Tomber en transe sans même s'en rendre compte.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
117. Des mots sortent de votre bouche, mais ce n'est pas vous qui les avez dits – vous ne savez pas d'où ces mots proviennent.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
118. Entendre des voix pleurer dans votre tête.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
119. Soudainement vous retrouver quelque part et ne pas vous rappeler ce que vous faisiez auparavant.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
120. Quelque chose interfère dans votre esprit lorsque vous pensez à des choses que « vous ne devriez pas penser ».
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jamais

0 1 2 3 4 5

Toujours

6 7 8 9 10

121. Rêverie diurne.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
122. Pouvoir se souvenir de très peu de choses du passé.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
123. Ne pas se reconnaître dans le miroir.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
124. Se sentir blessé(e).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
125. Revivre des *sensations corporelles* d'un événement traumatique du passé.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
126. Une partie de votre corps (par exemple : bras, jambe, tête, etc.) semble disparaître et ne réapparaît pas avant plusieurs jours.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
127. Quand quelque chose de bouleversant survient, vous « partez » dans votre esprit.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
128. Parler aux autres de vos troubles psychologiques.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
129. Lorsque vous êtes en colère, faire ou dire des choses dont vous ne vous souvenez pas (après avoir retrouvé votre calme).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
130. Exagérer les symptômes d'un trouble psychologique (que vous avez réellement) afin d'obtenir de la sympathie ou de l'attention (par ex. : dépression, boulimie, trouble de stress post-traumatique, trous de mémoire, être suicidaire, etc.).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
131. Être capable de très bien faire quelque chose une fois – et puis ne plus être capable du tout de le refaire par la suite.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
132. Être incapable de vous souvenir de quelque chose – puis quelque chose vous rafraîchit la mémoire et vous vous en souvenez.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
133. Se sentir comme si vous étiez « à l'intérieur » de vous-même, observant ce que vous êtes en train de faire.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
134. Ne pas être capable de se rappeler d'événements importants de votre vie (par exemple : votre mariage, la naissance d'un enfant, l'enterrement d'un proche significatif, passer un examen final, etc.).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
135. Se sentir distant(e) ou à l'écart de vos pensées et de vos actions.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
136. Les choses autour de vous semblent changer de forme ou de taille.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
137. Avoir des flashbacks traumatiques qui vous donnent envie de mourir.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
138. Ressentir que vous avez plusieurs personnalités.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
139. Être dérangé(e) par la fréquence de vos états de transe.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
140. Entendre une voix dans votre tête qui vous insulte (par exemple : poule mouillée, stupide, pute, salope, etc.).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
141. Soudainement réaliser que des heures se sont écoulées et ne pas savoir ce que vous avez fait pendant ce temps.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
142. Devoir revenir en arrière afin de corriger les erreurs que vous avez commises.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
143. Votre mauvaise mémoire vous cause de sérieux problèmes.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
144. Sentir que votre vue est soudainement plus aiguisée ou que les couleurs sont soudainement plus vives ou plus intenses.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
145. Revivre un traumatisme passé si vivement que vous le voyez, vous l'entendez, vous le ressentez, vous en percevez les odeurs, etc.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
146. Vos pensées et vos sentiments sont si changeants que vous ne vous comprenez pas.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
147. Entrer dans un état de transe plusieurs jours de suite.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
148. Ne pas se sentir un, ne pas se sentir entier ou entière.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
149. Avoir d'autres personnes (ou parties) à l'intérieur de soi qui ont leur propre nom.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
150. Découvrir que vous avez changé votre apparence (par exemple : avoir coupé vos cheveux, ou changé votre coiffure, ou changé ce que vous portez, ou mis du maquillage, etc.) sans vous souvenir de l'avoir fait.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
151. Des pensées vous viennent à l'esprit et vous ne pouvez pas les arrêter.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
152. Vous faire parler de choses que vous avez faites – dont vous ne vous souvenez *pas* et que vous ne feriez jamais (par exemple : sacrer/dire des jurons, être très en colère, agir comme un jeune enfant ou vous comporter de manière sexuellement provocante).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jamais

0 1 2 3 4 5

Toujours

6 7 8 9 10

153. Avoir des épisodes de transe, pendant lesquels vous voyez être transporté(e) dans un vaisseau spatial et subir des expérimentations effectuées par des extraterrestres.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
154. Être dérangé(e) ou bouleversé(e) par votre tendance à oublier beaucoup de choses.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
155. Exagérer quelque chose de néfaste qui vous est arrivé (par exemple : viol, combat militaire, abus physique ou émotionnel, abus sexuel, violence conjugale, etc.) dans le but d'obtenir de l'attention ou de la sympathie.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
156. Revivre un événement traumatique si complètement que vous pensez qu'une personne de votre vie actuelle est en fait une personne associée au trauma (par exemple : être à la maison avec votre partenaire et soudainement revivre le viol par votre oncle alcoolique, *et penser réellement que votre partenaire est votre oncle* – c'est-à-dire que vous voyez votre oncle en face de vous au lieu de voir votre partenaire).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
157. Ne penser à rien.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
158. Avoir le sentiment de ne pas être le même type de personne en tout temps.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
159. Entendre une voix dans votre tête qui veut que vous mouriez.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
160. Se trouver soudainement à un endroit étrange de votre maison (par exemple : dans le garde-robe, sous un lit, couché(e) en boule sur le plancher, etc.) sans savoir comment vous êtes arrivé(e)s là.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
161. Vous sentir comme s'il y a quelque chose à l'intérieur de vous qui prend le contrôle de votre comportement ou de votre parole.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
162. Complètement oublier comment faire quelque chose que vous savez très bien faire (par exemple : comment conduire, lire, utiliser l'ordinateur, jouer du piano, etc.).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
163. Entendre une voix dans votre tête qui parle continuellement du SIDA et des homosexuels.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
164. Sentir qu'une partie de votre corps est déconnectée (détachée) du reste de votre corps.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
165. Souhaiter savoir pourquoi vous vous sentez et agissez comme vous le faites.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
166. Entendre des sons à proximité comme s'ils venaient de très loin (sans cause médicale connue).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
167. Entrer dans un état de transe et être possédé(e) par un esprit ou un démon.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
168. Avoir des images d'anciens traumatismes qui font soudainement irruption dans votre esprit.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
169. Ne pas ressentir de douleur (alors que vous auriez dû en ressentir) – (sans cause médicale connue).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
170. Découvrir que vous avez une blessure importante (par exemple : une coupure, une brûlure, ou *plusieurs* ecchymoses), et n'avoir aucun souvenir de comment c'est arrivé.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
171. Entendre une voix dans votre tête qui vous traite de menteur (euse) ou qui vous dit que certains événements ne sont jamais arrivés.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
172. Se sentir comme si une partie de votre corps (ou tout votre corps) avait disparu.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
173. Se trouver soudainement à quelque part (par exemple : à la plage, au travail, dans un bar, dans votre voiture, etc.) sans vous souvenir de comment vous êtes arrivé(e)s là.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
174. Sentir qu'il y a une autre personne en vous qui peut sortir et s'exprimer si elle le souhaite.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
175. Être prêt(e) à dire ou faire presque n'importe quoi pour faire en sorte d'être « spécial(e) » aux yeux d'une autre personne.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
176. Faire des cauchemars à propos d'un traumatisme de votre passé.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
177. Les gens remarquent votre regard vide et le fait que vous êtes « ailleurs ».
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
178. Apprécier l'attention et la sympathie des autres lorsqu'ils entendent parler des traumatismes dont vous avez souffert.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
179. « Revenir à vous » et découvrir que vous avez fait quelque chose que vous ne vous rappelez pas avoir fait (par exemple : avoir fracassé quelque chose, s'être coupé(e), avoir nettoyé toute la maison, etc.).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
180. Avoir des pensées qui ne semblent pas vraiment vous appartenir.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jamais**0****1****2****3****4****5****6****7****8****9****Toujours****10**

181. Avoir mal lorsque vous urinez (sans cause médicale connue).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
182. Alternier entre vous sentir comme un être humain et vous sentir comme un membre d'une autre espèce (par exemple : un chat, un chien, un écureuil, etc.).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
183. Avoir une « vision en tunnel » (lorsque le champ visuel se rétrécit pour ne former qu'un tunnel) – sans cause médicale connue.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
184. Avoir de la difficulté à rester *hors* d'un état de transe.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
185. Votre humeur change rapidement sans aucune raison.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
186. Découvrir que vous avez fait une tentative de suicide, mais ne pas vous souvenir de l'avoir fait.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
187. Trouver des choses que vous devez avoir écrites (ou dessinées), mais n'avoir aucun souvenir de l'avoir fait.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
188. Soudainement vous sentir très petit(e), comme un jeune enfant.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
189. Soudainement ne plus savoir comment faire votre travail.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
190. Vous sentir comme s'il y avait une lutte en vous à propos de qui vous êtes vraiment.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
191. Vous avez soudainement l'impression que votre corps n'est pas vraiment le vôtre.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
192. Être dérangé(e) par des flashbacks pendant plusieurs jours de suite.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
193. Être confus(e) ou dérouté(e) par vos émotions.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
194. Ne pas se souvenir de ce qui arrive quand vous roulez sur un trajet que vous connaissez bien.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
195. Changements distincts dans votre écriture.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
196. Avoir des sentiments très forts (par ex. : peur, ou colère, ou souffrance émotionnelle) qui *disparaissent soudainement*.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
197. Regarder dans le miroir et voir quelqu'un d'autre que vous.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
198. Quelques pensées vous sont soudainement « enlevées ».
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
199. Entendre une voix dans votre tête qui vous dit « tais-toi ! » ou « ferme-la ! ».
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
200. Des gens vous racontent que vous vous comportez parfois si différemment que vous semblez être quelqu'un d'autre.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
201. Alternier entre vous sentir comme un homme et vous sentir comme une femme.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
202. Avoir une autre partie en dedans qui a des souvenirs, des comportements et des sentiments différents des vôtres.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
203. Avoir l'impression que vos pieds ou mains (ou d'autres parties de votre corps) ont changé de taille.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
204. Il vous est arrivé de « revenir à vous » et de trouver des pilules ou une lame de rasoir (ou autre chose pour vous blesser) dans votre main.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
205. Trouver chez vous des écrits dont vous ne reconnaissez pas l'écriture.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
206. Avoir des flashbacks des moins bons épisodes de votre série TV préférée.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
207. Entendre une voix dans votre tête qui vous traite de bon(ne) à rien, d'insignifiant(e) ou de raté(e).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
208. Avoir une partie très fâchée qui « sort » et dit et fait des choses que vous ne feriez ou ne diriez jamais.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
209. Sentir que certaines de vos pensées sont retirées de votre esprit – par une force quelconque ou par une autre partie de vous.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
210. Sentir une lutte à l'intérieur de vous à propos de quoi penser, comment se sentir, ce que vous devriez faire.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
211. Ne pas vous rappeler où vous étiez le jour précédent.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
212. Sentir qu'une autre partie ou entité à l'intérieur de vous essaie de vous empêcher de faire ou de dire quelque chose.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
213. Souhaiter que quelqu'un réalise enfin à quel point vous souffrez.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
214. Plus d'une partie de vous a réagi à ces questions.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jamais

0

1

2

3

4

5

6

7

8

9

Toujours

10

215. Sentir la présence d'une partie en colère dans votre tête qui semble vous haïr.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

216. Entendre une voix dans votre tête qui est apaisante, aidante ou protectrice.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

217. Des objets dans votre maison disparaissent ou sont déplacés (et vous ne savez pas comment c'est arrivé).

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

218. Remarquer la présence d'un enfant à l'intérieur de vous.

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10