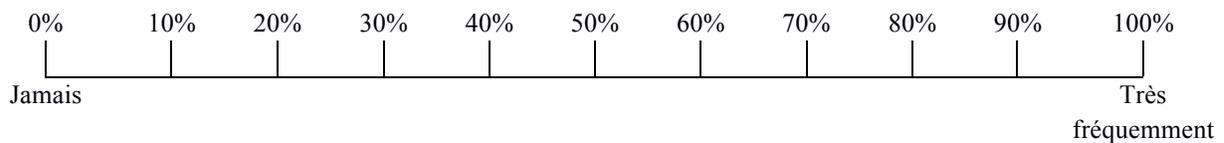


Les 16 questions de l'échelle de la rêverie compulsive (MDS-16)

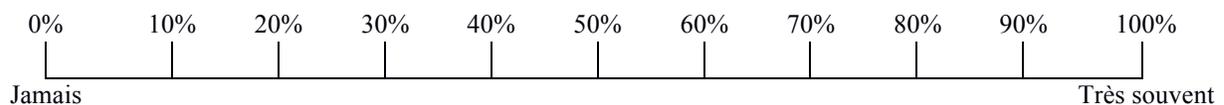
Eli Somer, Jayne Bigelsen, Jonathan Lehrfeld & Daniela Jopp

Traducteur: Sophie Lenaerts

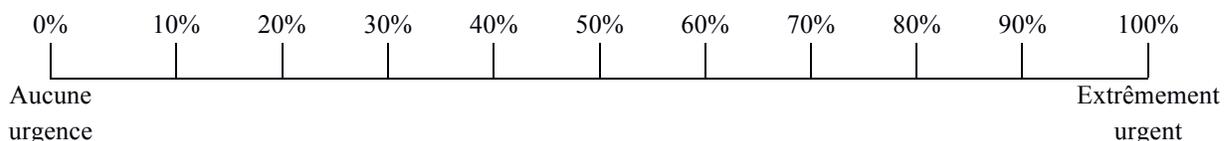
En répondant aux questions suivantes, veuillez, sauf indication contraire, vous référer à vos rêveries diurnes du dernier mois. Choisissez la réponse qui convient le mieux à votre expérience. Par exemple : certaines personnes sont tellement prises dans leurs rêveries qu'elles oublient où elles sont. À quelle fréquence oubliez-vous où vous vous trouvez lorsque que vous rêvassez ? Dans cet exemple, 20% est choisi.



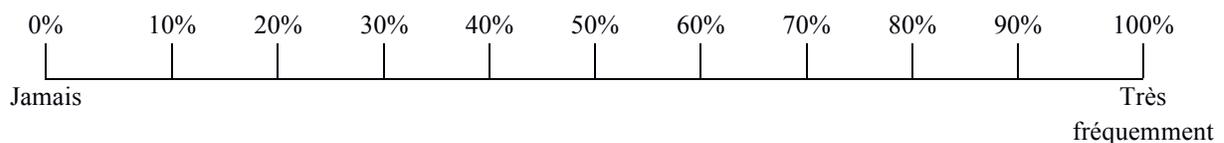
1. Certaines personnes remarquent que certaines musiques peuvent déclencher leurs rêveries diurnes. Dans quelle mesure la musique active-t-elle vos rêveries ?



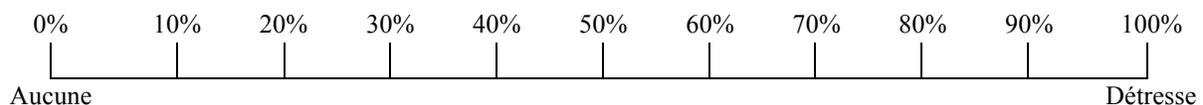
2. Certaines personnes ressentent le besoin de continuer une rêverie diurne ayant été interrompue par un événement du monde réel. Quand un événement du monde réel interrompt l'une de vos rêveries diurnes, avec quelle urgence ressentez-vous le besoin de vous y replonger ?



3. À quelle fréquence vos rêveries diurnes sont-elles accompagnées de bruits vocaux ou d'expressions faciales (ex. : rire, parler ou articuler des mots sans les prononcer) ?



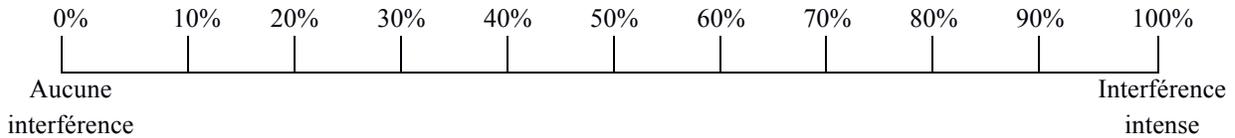
4. Lorsque vous passez toute une période sans pouvoir rêvasser autant que d'habitude en raison d'obligations du monde réel, à quel point vous sentez-vous en détresse ou affligé à cause de votre incapacité à trouver le temps de rêvasser ?



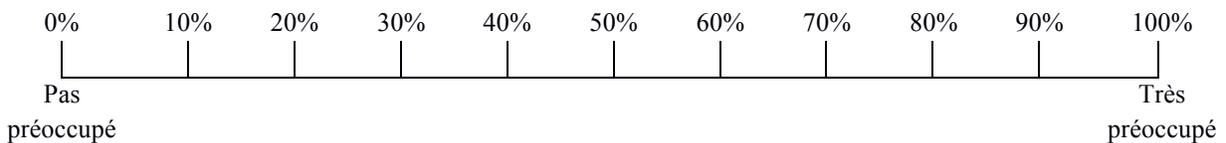
détresse

intense

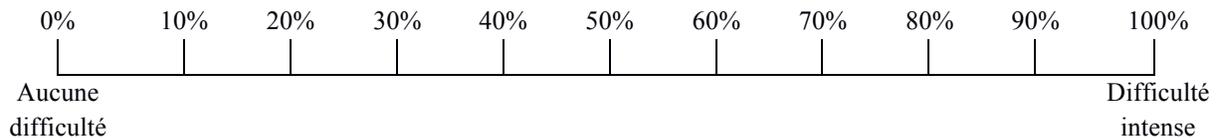
5. Certaines personnes ont le sentiment que leurs rêveries diurnes interfèrent avec leur routine ou leurs tâches quotidiennes. À quel point vos rêveries interfèrent-elles avec votre capacité à réaliser des tâches basiques ?



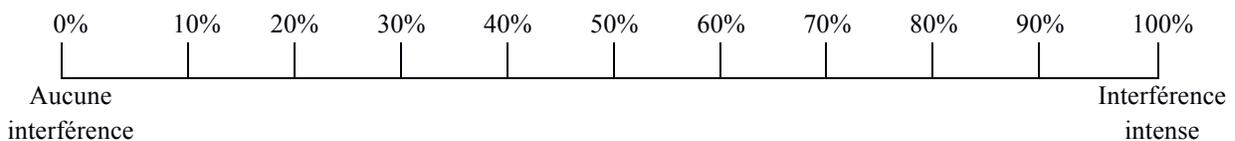
6. Certaines personnes se sentent affligées ou préoccupées par le temps qu'elles passent à rêvasser. À quel point vous sentez-vous affligé ou préoccupé en ce moment par le temps que vous passez à rêvasser ?



7. Lorsque vous savez que vous devez prêter attention ou terminer quelque chose d'important ou de compliqué, à quel point éprouvez-vous des difficultés à vous concentrer et à terminer cette tâche sans rêvasser ?



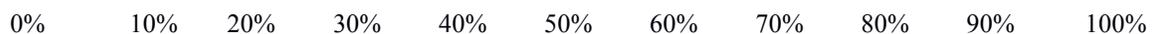
8. Certaines personnes ont le sentiment que leurs rêveries diurnes interfèrent avec les choses qui leur sont importantes. À quel point avez-vous le sentiment que vos rêveries interfèrent avec vos objectifs de vie ?

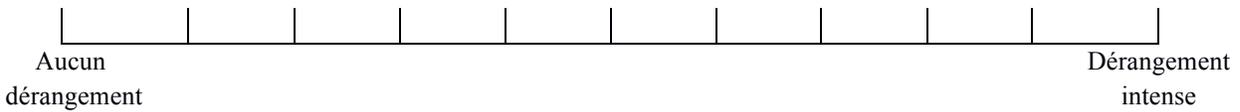


9. Certaines personnes éprouvent des difficultés à contrôler ou limiter leurs rêveries diurnes. À quel point vous a-t-il été difficile de garder vos rêveries diurnes sous contrôle ?

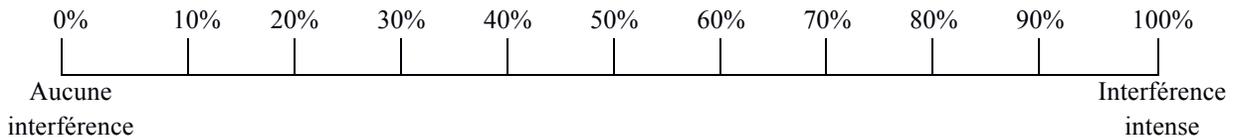


10. Certaines personnes sont dérangées lorsqu'un événement du monde réel vient interrompre l'une de leurs rêveries diurnes. Lorsque le monde réel interrompt l'une de vos rêveries diurnes, en général à quel point cela vous dérange-t-il ?

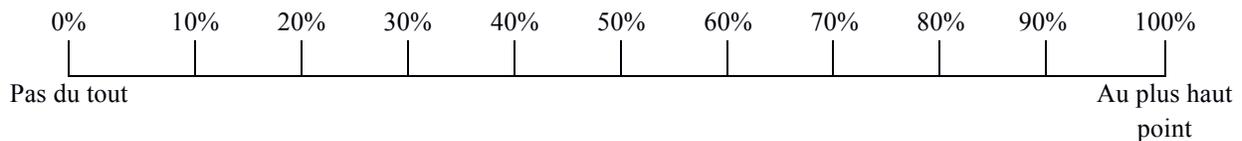




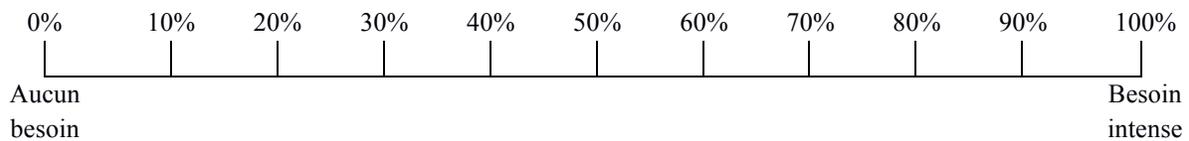
11. Certaines personnes ont le sentiment que leurs rêveries diurnes interfèrent avec leur réussite académique/professionnelle ou avec leurs accomplissements personnels. À quel point vos rêveries diurnes affectent-elles votre réussite académique ou professionnelle ?



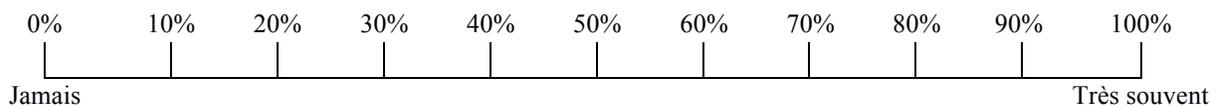
12. Certaines personnes préfèrent rêvasser plutôt que de faire quoi que ce soit d'autre. À quel point préféreriez-vous rêvasser plutôt que d'entrer en contact avec d'autres personnes ou participer à des activités sociales ou des loisirs ?



13. Lorsque que vous vous éveillez le matin, à quel point ressentez-vous le besoin de commencer à rêvasser immédiatement ?



14. À quelle fréquence vos rêveries diurnes sont-elles accompagnées d'activités physiques telles que faire des va-et-vient, se balancer ou agiter vos mains ?



15. Certaines personnes adorent rêvasser. Lorsque vous rêvassez, à quel point trouvez-vous cela réconfortant et/ou agréable ?



16. Certaines personnes trouvent compliqué de maintenir leurs rêveries lorsqu'elles n'écoutent pas de musique. Avec quelle ampleur vos rêveries dépendent-elles de l'écoute continue de musique ?



Jamais

Très souvent

Référence : Somer, E., Bigelsen, J., Lehrfeld, J. & Jopp, D. (2015). The 16-item Maladaptive Daydreaming Scale (MDS-16).