



Échelle de dépersonnalisation-déréalisation de Deenz (DDDS) Questionnaire

Instructions

Échelle de dépersonnalisation-déréalisation de Deenz (DDDS) contient 20 éléments évalués sur une échelle de 5 points. Veuillez répondre honnêtement à chaque question en vous basant sur vos pensées, vos sentiments et vos expériences habituels. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

#	Déclaration	Presque jamais (0)	Raremen t (1)	Parfois (2)	Fréquem ment (3)	Presque toujours (4)
1	J'ai l'impression de m'observer de loin.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Je me sens émotionnellement engourdi ou déconnecté de mes sentiments.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Je me sens détaché de mes pensées ou de mes émotions.	☐	☐	☐	☐	☐
4	J'ai l'impression d'observer ma vie plutôt que de la vivre.	☐	☐	☐	☐	☐
5	J'ai parfois l'impression que mon corps ne m'appartient pas.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Je me sens déconnecté de mon corps.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Je me sens étrange ou dépaysé(e) quand je me regarde.	☐	☐	☐	☐	☐
8	J'ai l'impression de ne pas être pleinement présent(e) dans mon corps.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Déclaration	Presque jamais (0)	Raremen t (1)	Parfois (2)	Fréquem ment (3)	Presque toujours (4)
9	Le monde qui m'entoure me semble parfois irréel ou onirique.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Mon environnement me semble parfois étrange ou inconnu.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Les objets autour de moi me semblent parfois déformés ou inhabituels.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Je me demande parfois si ce que je vis est réel.	☐	☐	☐	☐	☐
13	Les distances entre les objets me semblent parfois différentes de ce qu'elles sont en réalité.	☐	☐	☐	☐	☐
14	Les lieux me semblent parfois plus grands ou plus petits qu'ils ne devraient l'être.	☐	☐	☐	☐	☐
15	Je me sens parfois désorienté(e) dans des environnements familiers.	☐	☐	☐	☐	☐
16	Ma perception de l'espace me semble parfois déformée.	☐	☐	☐	☐	☐
17	Ces expériences interfèrent avec mes activités quotidiennes.	☐	☐	☐	☐	☐
18	Ces expériences affectent mes relations avec les autres.	☐	☐	☐	☐	☐
19	Ces expériences me causent une détresse importante.	☐	☐	☐	☐	☐
20	Ces expériences réduisent ma qualité de vie globale.	☐	☐	☐	☐	☐

Instructions pour la notation

Les réponses doivent être additionnées conformément aux procédures de notation prévues par l'évaluation.

Sauf indication contraire, des scores plus élevés indiquent généralement une expression plus forte du concept mesuré.

Clés de notation des dimensions

Dimension	Articles	Nombre d'articles
Détachement émotionnel (dépersonnalisation)	1, 2, 3, 4	4
Perception de soi altérée (dépersonnalisation)	5, 6, 7, 8	4
Changements perceptifs (déréalisation)	9, 10, 11, 12	4
Distorsions spatiales (déréalisation)	13, 14, 15, 16	4
Déficiences fonctionnelles	17, 18, 19, 20	4

Fourchettes de notes brutes

Échelle	Articles	Plage possible
Détachement émotionnel (dépersonnalisation)	4	0–16
Perception de soi altérée (dépersonnalisation)	4	0–16
Changements perceptifs (déréalisation)	4	0–16
Distorsions spatiales (déréalisation)	4	0–16
Déficiences fonctionnelles	4	0–16
Note globale	20	0–80

Source

Échelle de dépersonnalisation-déréalisation de Deenz (DDDS-20)

Rédigé par [Drdeenz](#)

Version interactive: [Échelle de dépersonnalisation-déréalisation de Deenz \(DDDS\)](#)