

IMD 6.0

Inventaire Multidimensionnelle de Dissociation v6.0
Paul Dell, MID 6.0—Multidimensional Inventory of Dissociation;
Traduction française par Serge Goffinet.

de dossier :

Nom:

Date de naissance :

Adresse:

Téléphone:

Instructions : Quelle est la fréquence des expériences suivantes que vous avez vécu lorsque VOUS N'ÉTIEZ PAS SOUS L'INFLUENCE DE L'ALCOOL OU DE DROGUES ?

Indiquez le nombre qui décrit le mieux votre vécu. Indiquez « 0 » si cela ne vous arrive jamais ; indiquez « 10 » si cela vous arrive tout le temps. Si cela vous arrive parfois, mais pas tout le temps, entourez un chiffre entre 1 et 9 qui décrit le mieux la fréquence où cela vous arrive.

Jamais

Toujours

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

- En regardant la télévision, se rendre compte que vous pensez à quelque chose d'autre.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Oublier ce que vous avez fait plus tôt dans la journée.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Avoir le sentiment que votre corps (ou certaines parties) n'est pas réel.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Avoir une émotion (par ex. : angoisse, tristesse, colère, bonheur) que vous ressentez comme si elle n'était pas la vôtre.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Avoir soudain l'impression que les choses qui vous entourent sont étranges.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Entendre la voix d'un enfant dans votre tête.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Avoir mal à vos organes génitaux (sans raison médicale connue).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Avoir une personnalité qui parfois « prend le dessus ».
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Entendre votre voix, mais vous n'avez pas l'impression que vous choisissez les mots qui sont en train de sortir de votre bouche.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Oublier les courses que vous aviez l'intention de faire.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Sentir que votre esprit ou corps est pris en main par une personne célèbre (par ex. : Jésus, Napoléon, le Pape, le Roi, ...).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Essayer de rendre quelqu'un jaloux.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Avoir le sentiment que des amis, des membres de la famille ou de votre entourage proche paraissent inconnus ou étranges.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Revivre un événement traumatique si fort que vous perdez le contact totalement avec l'endroit où vous êtes en réalité (vous pensez que vous êtes « de retour là-bas et alors »).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Avoir des difficultés à avaler (sans cause médicale évidente).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Avoir comme des épisodes de transe, où vous regardez dans le vide ou perdez conscience de ce qui se passe autour de vous.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Etre embarrassé par les choses que vous faites ou dites.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Voir des images d'un enfant qui semble « vivre » dans votre tête.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Vous entendre raconter des choses que vous avez faites récemment, mais que vous n'avez absolument aucun souvenir d'avoir faites.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Avoir des pensées qui vous sont imposées, qui s'imposent à votre esprit.
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Prétendre que quelque chose de bouleversant vous est arrivé de façon que d'autres s'occupent de vous (par ex. : que vous avez été violé, brutalisé pendant une guerre, maltraité physiquement ou psychiquement, abus sexuel, ...).
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Avoir de fortes pensées dans la tête qui « ne viennent de nulle part ».
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Jamais											Toujours																							
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10																								
56.	Ne pas être en état de vous souvenir de votre nom, de votre âge, de votre adresse.										0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	72.	Vous sentir fréquemment comme si vous étiez quelqu'un d'autre.											
57.	Votre humeur change si vite que vous ne savez pas comment vous vous sentirez d'une minute à l'autre.										0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	73.	Ressentir la douleur de ne pas être quelqu'un de privilégié pour quelqu'un.											
58.	Ressentir que les autres personnes, objets, ou l'environnement ne sont pas réels.										0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	74.	Brutalement « se réveiller » tandis que vous êtes occupé (vous étiez totalement inconscient d'être en train de le faire) – par ex. : aspirer le tapis, cuire quelque chose, rouler en voiture, ...											
59.	Etre fâché que votre vie soit foutue, gâchée.										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.											
60.	Etre paralysée ou incapable de bouger (sans raison médicale évidente).										0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	76.	Trouver des choses dans le panier de courses, que vous ne vous souvenez pas d'avoir achetées.											
61.	Entendre une voix dans la tête et, en même temps, voir une image d'une « personne » ou de la voix.										0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	77.	Les gens pensent que vous vivez dans votre « monde ».											
62.	Personne ne comprend à quel point vous souffrez.										0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	78.	Sentir que manquent des parties de votre passé.											
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 ex. : grippe, rhume, mal de tête, fièvre, douleur, ...).										0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	79.	Immédiatement oublier ce que les autres personnes vous racontent.											
64.	Vous trouver dans le lit (sur le divan, ..) sans savoir comment vous êtes arrivée là.										0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	80.	Ne pas être certain de ce qui est réel (ou irréel) dans votre environnement.											
65.	Etre impulsive.										0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	81.	Etre si gêné par des flash-backs (souvenirs très vivants), qu'il est difficile de fonctionner au travail (ou il est difficile d'assumer les responsabilités quotidiennes).											
66.	Etre si gêné par des flash-back (souvenirs vivaces) qu'il est difficile de sortir du lit et de faire face à la journée.										0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	82.	Avoir des difficultés à marcher (sans raison médicale évidente).											
67.	Ne pas pouvoir se souvenir de grandes parties de l'enfance après l'âge de 5 ans.										0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	83.	Aller et venir entre les sentiments d'enfant et d'adolescent.											
68.	Ne pas pouvoir garder vos amis.										0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	84.	Entendre dans la tête une voix qui veut vous faire du mal.											
69.	Vous sentir « déconnecté » de tout ce qui vous entoure.										0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	85.	Si quelque chose d'énervant survient, vous vous sentez vide et perdez un temps considérable.											
70.	Faire des entorses à la vérité dans le souci d'obtenir de votre médecin ou de votre thérapeute davantage d'attention ou d'intérêt.										0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	86.	Se réveiller après un cauchemar et ne pas se trouver dans le lit (par ex. : sur le sol, dans l'armoire, ...).											
71.	Pendant un instant, ne pas être en état d'entendre (comme si vous étiez sourd), sans raison médicale évidente.										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 sur « le bout de la langue ».											
																							88.	Prendre des décisions trop vite.										
																									0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10									

Jamais						Toujours																	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10													
89.	Se sentir confus sur qui vous êtes réellement.					0	1	2	3	4	5	104.	Eprouver que l'environnement (ou les autres) s'évanouit ou disparaît.										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		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	105.	Les flash-backs traumatiques (souvenirs vivants) vous font avoir envie de vous blesser.										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
91.	Se sentir en-dehors de votre corps, et vous voir vous-même comme si vous étiez quelqu'un d'autre.					0	1	2	3	4	5	106.	Etre en transe pendant des heures.										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
92.	Avoir le sentiment que vous regardez le monde comme dans un brouillard, de telle sorte que les personnes et les objets paraissent loin et troubles.					0	1	2	3	4	5	107.	Eprouver que certaines choses de votre comportement ne soient pas « de vous ».										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
93.	Voir ou parler avec des personnes qui ont le même trouble (problème) que vous.					0	1	2	3	4	5	108.	Remarquer que quelque chose soit fait (par ex. : tondre, peindre la cuisine, achever une tâche au travail, ...), que vous ne vous souvenez pas d'avoir fait, mais savez être la seule personne qui DOIT avoir fait cette chose.										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
94.	Avoir des crises dont votre médecin ne peut découvrir la cause.					0	1	2	3	4	5	109.	Oublier où vous avez laissé quelque chose.										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
95.	Entrer en transe si souvent (ou si longtemps) que cela dérange vos activités quotidiennes ou votre prise de responsabilités.					0	1	2	3	4	5	110.	Faire des rêves dont vous ne vous rappelez pas le lendemain.										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
96.	Penser combien vous avez manqué d'attention de la part de vos parents.					0	1	2	3	4	5	111.	Vouloir désespérément parler avec quelqu'un de votre douleur ou de vos misères.										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
97.	Entendre dans la tête beaucoup de bruit ou de hurlements.					0	1	2	3	4	5	112.	Eprouver la présence d'une partie coléreuse dans votre tête qui essaie de contrôler ce que vous faites ou dites.										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
98.	Entendre des voix qui viennent de lieux inhabituels (par ex. : le chauffage, l'ordinateur, les murs, ...) qui essaient de vous dire ce qu'il faut faire.					0	1	2	3	4	5	113.	Bloquer votre esprit ou le sentir devenir totalement vide.										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
99.	Vous exprimer par des mots qui sortent de votre bouche comme si vous ne les aviez pas sous contrôle.					0	1	2	3	4	5	114.	Eprouver que le temps ralentisse ou s'arrête.										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
100.	Ecouter 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	115.	Sentir venir des souvenirs désagréables dans votre esprit et ne pas parvenir à vous en défaire.										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
101.	Brutalement avoir des sentiments forts de colère, qui semblent venir de nulle part.					0	1	2	3	4	5	116.	Tomber en transe sans même réaliser que cela arrive.										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
102.	Eprouver qu'il y a de gros trous dans votre mémoire.					0	1	2	3	4	5	117.	Les mots sortent de votre bouche, mais vous ne les dites PAS – vous ne savez pas d'où ces mots sont venus comme cela.										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
103.	Eprouver qu'il y a deux personnes différentes—une qui vit les événements de la vie quotidienne et l'autre qui regarde seulement.					0	1	2	3	4	5	118.	Entendre pleurer des voix dans votre tête.										
	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
												119.	Vous retrouver brutalement quelque part et vous ne pouvez vous souvenir de 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 auxquelles « vous ne devriez pas										

Jamais						Toujours					
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
penser ».						137. Avoir des flash-back traumatiques (souvenirs vivants) qui vous donnent envie de mourir.					
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10						0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
121. Rêverie diurne.						138. Ressentir que vous avez plusieurs personnalités.					
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10						0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
122. Pouvoir se souvenir de très peu de choses du passé.						139. Etre gêné par la fréquence de vos transes.					
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10						0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
123. Ne pas se reconnaître dans le miroir.						140. Entendre une voix dans votre tête qui vous insulte (par ex.: con, stupide, pute, salope).					
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10						0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
124. Se sentir blessée.						141. Réaliser brutalement que des heures sont passées et que vous ne savez pas ce que vous avez fait pendant ce temps.					
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10						0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
125. Revivre des sensations corporelles d'un événement traumatique du passé.						142. Retourner en arrière pour corriger les fautes que vous avez faites.					
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10						0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
126. Une partie du corps (par ex. : bras, jambe, tête, ...) semble disparaître et ne réapparaît pas avant plusieurs jours.						143. Une mauvaise mémoire vous cause de sérieuses difficultés.					
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10						0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
127. Si quelque chose de bouleversant survient, vous « partez » dans votre esprit.						144. Sentir que votre vue est soudainement plus perçante ou que les couleurs sont soudain vivaces ou plus intenses.					
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10						0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
128. Parler aux autres de vos troubles psychologiques.						145. Revivre un traumatisme passé si vivement que vous le voyez, vous l'entendez, vous le sentez, vous en percevez les odeurs, ...					
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10						0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
129. Lorsque vous êtes furieuse, faire ou dire des choses dont vous ne vous souvenez pas (après que vous êtes redevenu calme).						146. Vos pensées ou vos sentiments sont si changeants que vous ne les comprenez pas.					
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10						0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
130. Exagérer les symptômes d'une maladie psychologique (que vous avez réellement).						147. Plusieurs jours de suite entrer en transe.					
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10						0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
131. Etre en état pour bien faire quelque chose et une autre fois ne pas être du tout en état de le faire.						148. Ne pas se sentir un, ne pas se sentir entier.					
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10						0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
132. Etre incapable de vous souvenir de quelque chose puis soudain « quelque chose » se passe à l'intérieur de vous et vous vous en souvenez.						149. Avoir d'autres personnes à l'intérieur de soi qui ont leur propre nom.					
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10						0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
133. Se sentir comme si vous êtes vous-même « à l'intérieur », tandis que vous voyez de l'extérieur ce que vous faites.						150. Découvrir que vous avez changé votre apparence (par ex.: coupe de cheveux, coiffure, habillement, maquillage, ...), sans vous souvenir de l'avoir fait.					
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10						0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
134. Ne pas être en état de se souvenir d'événements très importants (par ex. : votre anniversaire, la naissance d'un enfant, l'enterrement de votre grand-mère, passer un examen, ...).						151. Avoir des pensées à l'esprit que vous ne pouvez arrêter.					
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10						0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10					
135. Se sentir tenu à distance ou à l'écart de vos propres pensées et comportements.						152. Vous entendre dire des choses que vous avez faites dont vous ne pouvez vous souvenir et que jamais vous n'auriez faites ; par ex.: embarquer comme marin, être très fâché, vous comporter comme un petit enfant, vous comporter sexuellement de manière très provocante.					
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10						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											

Jamais											Toujours												
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10													
153. Avoir des épisodes de transe, pendant lesquels vous voyez vous-mêmes comme dans un vaisseau spatial et vivant des expériences effectuées par des extra-terrestres.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	166. Entendre des bruits de tout près comme s'ils venaient de très loin (sans raison médicale évidente).	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
154. Etre gêné ou bouleversé par tout ce que vous avez oublié.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	167. Etre en transe et être possédé par un esprit ou un diable.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
155. Exagérer quelque chose de néfaste qui vous est arrivé (par ex. : viol, combat militaire, abus physique ou émotionnel, abus sexuel, maltraitance par le conjoint, ...) dans le but d'obtenir de l'attention ou de la sympathie.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	168. Avoir des souvenirs de traumatismes anciens qui font soudain irruption dans votre esprit.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
156. Revivre un événement traumatique si complètement que vous penser qu'une personne actuelle est en fait la personne du traumatisme (par ex. : être à la maison avec votre partenaire, soudainement revivre le viol par votre oncle alcoolique – 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	169. Ne pas sentir de douleur (alors que vous auriez dû en éprouver) – (sans raison médicale évidente);	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	170. Découvrir que vous avez une vraie blessure (par ex. : des coupures ou brûlures, beaucoup de griffes, ...) sans pouvoir vous souvenir de comment c'est arrivé.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
158. Avoir le sentiment de n'être pas tout le temps la même personne.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	171. Entendre une voix dans la tête qui vous traite de menteur ou qui vous dit que certains événements ne sont jamais arrivés.	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	172. Se sentir comme si une partie de votre corps ou tout le corps avait disparu.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
160. Vous trouver soudain à un endroit étrange de votre lieu de vie (par ex. : dans l'armoire, sous un lit, coucher sur le tapis, ...) tandis que vous n'arrivez pas à savoir comment vous êtes arrivé là.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	173. Vous retrouver brutalement quelque part (par ex. : à la plage, au travail, dans un night-club, dans votre voiture, ...) sans avoir le souvenir de comment vous êtes arrivé là.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
161. Sentir que quelque chose à l'intérieur de vous prend la parole ou possession de votre comportement.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	174. Ressentir qu'il y a une deuxième personne en vous qui peut sortir et s'exprimer comme elle veut.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
162. Oublier totalement comment vous devez faire quelque chose que vous savez très bien faire (par ex. : comment vous devez conduire, lire, utiliser l'ordinateur, jouer du piano, ...).	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	175. Vouloir faire ou dire quelque chose pour amener quelqu'un à l'impression que vous êtes « particulier ».	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
163. Entendre une voix dans votre tête qui parle toujours du SIDA et des homosexuels.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	176. Avoir des cauchemars d'un traumatisme du passé.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
164. Sentir qu'une partie de votre corps est séparée du reste de votre corps.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	177. Des gens vous disent que votre regard est vide comme si vous étiez « parti ».	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
165. Souhaitez que vous sachiez pourquoi vous vous sentez et agissez comme vous faites.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	178. Trouver agréable 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 trouver que vous avez fait quelque chose dont vous ne vous souvenez pas (par ex. : casser quelque chose, se couper ou nettoyer toute la maison, ...).	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
												180. Avoir des pensées qui ne semblent pas vraiment être les vôtres.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Jamais										Toujours	
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
214. Avoir l'impression d'une présence d'une partie furieuse dans votre tête qui semble vous haïr.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
215. Entendre une voix dans la tête qui est douce, vous aide ou vous protège.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
216. Des objets de votre maison disparaissent ou ont bougé (et vous ne savez pas comment c'est arrivé).	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
217. Remarquer la présence d'un enfant à l'intérieur de vous.	0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
