**SPQ Adultes**

**Quotient de Perception sensorielle pour Adultes**

**Comment remplir cette échelle :**

*Voici une liste de situations. Veuillez lire chacune d’elles très attentivement et précisez, en entourant la réponse, dans quelle mesure vous êtes d’accord ou pas. Il n’y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses, ni de question piège.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | Tout à fait d’accord | Plutôt d’accord | Plutôt pas d’accord | Pas du tout d’accord |
|  | Je percevrai la différence si l’on ajoutait 5 grains de sel à mon verre d’eau |  |  |  |  |
|  | Je suis capable de différencier les gens par leur odeur |  |  |  |  |
|  | Je ne ferai pas de différence si l’on ajoutait une cuillère à soupe de sucre dans mon thé |  |  |  |  |
|  | Je n’aurais pas peur de me blesser si je tombais de mon vélo à grande vitesse |  |  |  |  |
|  | Je ne serais pas capable de détecter le mouvement d’une pale de ventilateur, même à la vitesse la plus lente |  |  |  |  |
|  | La même note, jouée par un violon ou par un piano me semble très similaire |  |  |  |  |
|  | Je ne serais pas capable de percevoir qu’une fraise est mûre à sa seule odeur |  |  |  |  |
|  | Je peux faire la différence entre du chocolat au lait et du chocolat noir, en les goutant simplement |  |  |  |  |
|  | Je ne supporte pas les douches chaudes (plus de 40°C) |  |  |  |  |
|  | Je n’aurais pas besoin d’anesthésie pour supporter les soins dentaires (le traitement d’une carie par exemple) |  |  |  |  |
|  | J’aurais besoin d’attendre 10 minutes pour boire une boisson chaude, afin qu’elle refroidisse, sinon elle serait trop chaude pour moi |  |  |  |  |
|  | Je peux voir les changements de luminosité d’une lampe chaque fois qu’elle est augmentée d’un cran |  |  |  |  |
|  | Dans la nuit noire, je ne serais pas capable de détecter de gros objets, par exemple des voitures. |  |  |  |  |
|  | Je remarquerais que l’on a ajouté 5 gouttes de citron dans mon verre d’eau |  |  |  |  |
|  | Je serais la dernière personne à remarquer que quelque chose est en train de brûler |  |  |  |  |
|  | Je ne serais pas capable de percevoir les vibrations d’une musique grave même en étant assis à côté du haut-parleur (dans un concert par exemple) |  |  |  |  |
|  | Je ne serais pas capable de percevoir, comme une différence de vibration sur ma peau, un petit changement de volume dans la musique |  |  |  |  |
|  | Je n’entends pas la télévision lorsque le son est bas, même quand les autres personnes l’entendent |  |  |  |  |
|  | Je pourrais entendre le mouvement d’une feuille dans le vent dans une rue calme |  |  |  |  |
|  | Je ne serais pas capable de distinguer deux morceaux de chocolats noirs par leur goût |  |  |  |  |
|  | Je peux percevoir une différence entre deux marques de chips simplement en les goutant. |  |  |  |  |
|  | Les mots semblent se fondre ensemble lorsque les gens parlent |  |  |  |  |
|  | Je ne peux regarder les couleurs vives que pendant un court moment |  |  |  |  |
|  | Je perdrais mon équilibre très facilement si je devais rester debout sur un pied les yeux fermés |  |  |  |  |
|  | Je ne serais pas capable de sentir l’odeur d’un barbecue à 20 mètres |  |  |  |  |
|  | Je ne peux pas tourner sur moi-même encore et encore sans tomber |  |  |  |  |
|  | Je ne serais pas capable de percevoir un changement de 10°C de la température extérieure |  |  |  |  |
|  | Je peux boire mon thé ou mon café noir, sans ajouter de lait ou de sucre |  |  |  |  |
|  | Je ne peux pas entendre les graves dans une musique |  |  |  |  |
|  | Je serais capable de sentir la différence entre du gazon fraichement tondu et du gazon non tondu |  |  |  |  |
|  | Je ne serais pas capable de sentir l’étiquette dans le dos de mon haut (chemise, tee-shirt…) même si je me concentre |  |  |  |  |
|  | Je peux entendre le grésillement de l’électricité dans les murs. |  |  |  |  |
|  | Je remarque le bruit d’un ordinateur portable même lorsqu’il n’a pas de problème |  |  |  |  |
|  | Je serais capable de dire si le lait est tourné, simplement à son odeur |  |  |  |  |
|  | Je suis capable de percevoir un très faible changement de la température extérieure (1 degré par exemple). |  |  |  |  |
|  | Je serais capable de sentir une petite coupure d’1 millimètre sur ma peau |  |  |  |  |
|  | Je serais capable de voir toutes les pales d’un ventilateur même s’il tournait à pleine vitesse |  |  |  |  |
|  | Je peux percevoir une différence de poids entre deux pièces posées dans ma main, sans les regarder (les yeux fermés). |  |  |  |  |
|  | Je ne serais pas étourdi sur un manège, même à pleine vitesse |  |  |  |  |
|  | I ne peux pas voir les mots écrits sur une page que les autres personnes peuvent voir |  |  |  |  |
|  | Je pourrais distinguer deux oranges, à leur seul goût |  |  |  |  |
|  | Je ne pourrais pas distinguer une personne de mon entourage d’une personne que je ne connais pas, à leur odeur |  |  |  |  |
|  | Je ne pourrais pas savoir si le pain est rassis seulement à son odeur |  |  |  |  |
|  | Je ne peux pas dire si mes vêtements sont propres ou sales uniquement en les reniflant |  |  |  |  |
|  | Je pourrais entendre le bruit d’un aspirateur de n’importe quelle pièce d’un appartement de deux étages |  |  |  |  |
|  | Je ne pourrais pas percevoir la différence entre une route dont le revêtement est lisse et une route dont le revêtement est abimé, en étant assis à l’arrière de la voiture en train de rouler |  |  |  |  |
|  | Je pourrais boire une tasse d’eau bouillante juste après qu’elle ait été versée de la bouilloire |  |  |  |  |
|  | Je ne pourrais pas différencier deux pommes vertes d’après leur couleur |  |  |  |  |
|  | Je pourrais distinguer un livre neuf d’un livre usagé, à leur odeur |  |  |  |  |
|  | Je pourrais lire un panneau indicateur depuis 30 mètres |  |  |  |  |
|  | Je ne peux pas dire si des voitures qui me passent devant dans la rue vont à des vitesses différentes |  |  |  |  |
|  | I serais capables de percevoir que l’on a ajouté 5 grains de sucre dans mon verre d’eau |  |  |  |  |
|  | J’aurais du mal à voir nettement une feuille d’un arbre situé devant moi |  |  |  |  |
|  | Je ne serais pas capable de sentir si l’on ajoutait une cuillère à café pleine de sel dans mon verre d’eau |  |  |  |  |
|  | Je pourrais sentir l’élastique de mes chaussettes si je m’arrêtais pour y penser |  |  |  |  |
|  | Je ne peux pas sentir de différence de goût entre un fruit mûr et un fruit qui ne l’est pas |  |  |  |  |
|  | Je serais capable de tenir sur un pied pendant 15 secondes sans vaciller |  |  |  |  |
|  | Je peux, en les goûtant, sentir la différence entre deux bonbons apparemment identiques |  |  |  |  |
|  | Je perçois le poids et la pression d’un chapeau sur ma tête |  |  |  |  |
|  | Je pourrais sentir si un seul cheveu touchait le dos de ma main |  |  |  |  |
|  | Si je me promenais, je pourrais sentir la vibration d’un camion qui passerait à côté de moi, même les yeux fermés |  |  |  |  |
|  | Je serai capable de sentir la plus petite fuite de gaz depuis n’importe où dans la maison. |  |  |  |  |
|  | A l’odeur seulement, je ne sentirais pas qu’une personne a changé de parfum |  |  |  |  |
|  | Je pourrais dire quand un ascenseur commence à bouger |  |  |  |  |
|  | Dans un parc, je peux facilement entendre les sifflets pour les chiens |  |  |  |  |
|  | Je ne pourrais pas sentir de différence de goût entre différents types de feuilles de laitue |  |  |  |  |
|  | Je ne pourrais pas sentir qu’il y a deux rondelles de citron dans mon verre d’eau si je le buvais les yeux fermés |  |  |  |  |
|  | Je ne peux pas sortir en plein soleil sans lunettes de soleil |  |  |  |  |
|  | Je pourrais lire des petites lettres, comme un numéro de série au dos d’un DVD à 3 mètres |  |  |  |  |
|  | J’ai facilement le mal des transports (en voiture ou en bateau par exemple) |  |  |  |  |
|  | Je pourrais percevoir le changement de température de mon café après qu’il ait refroidi pendant 1 minute |  |  |  |  |
|  | Je ne peux pas entendre les fréquences sonores basses, comme les chuchotements |  |  |  |  |
|  | Je serais le premier à entendre s’il y avait une mouche dans la pièce. |  |  |  |  |
|  | Si je regarde une pile de pulls bleu dans une boutique, et qu’ils sont censés être identiques, je percevrai quand même leurs différences. |  |  |  |  |
|  | Je ne détecterais pas une nouvelle odeur chez moi instantanément avant tout le monde |  |  |  |  |
|  | J’ai l’oreille absolue : je peux répéter une musique sans indications |  |  |  |  |
|  | Je pourrais mordre dans un citron sans aucun problème |  |  |  |  |
|  | Je n’aurais pas besoin de porter un manteau en hiver, même lorsqu’il fait 0°C dehors |  |  |  |  |
|  | Je ne serais pas capable d’apparier la couleur d’un pull dans une boutique avec mon pantalon resté chez moi |  |  |  |  |
|  | Je n’entendrais pas chaque note séparément lorsque j’écoute de la musique |  |  |  |  |
|  | Je serais capable de sentir la différence entre la plupart des hommes et la plupart des femmes |  |  |  |  |
|  | Je choisis de porter des couleurs neutres |  |  |  |  |
|  | J’écoute de la musique au minimum de volume |  |  |  |  |
|  | Je pourrais percevoir chaque note dans un accord composé de 10 notes |  |  |  |  |
|  | Je ferme les rideaux pour éviter les lumières vives |  |  |  |  |
|  | Je ne pourrais pas entendre de différence de son si le même instrument jouait la même note à différents moments |  |  |  |  |
|  | Je serais capable de distinguer deux marques de café par leur odeur, même les yeux fermés |  |  |  |  |
|  | Je peux voir les particules de poussière voler dans l’air dans la plupart des environnements. |  |  |  |  |
|  | Je ne pourrais pas percevoir la différence de goût entre deux marques de sauce tomate si elles avaient des concentrations différentes de sel |  |  |  |  |
|  | Je pourrais sentir la moindre odeur de brûlé de n’importe où dans la maison |  |  |  |  |
|  | Si mon téléphone portable vibrait dans ma poche je m’en apercevrais rapidement |  |  |  |  |
|  | Je trouve qu’il est difficile de distinguer les étoiles par une nuit claire |  |  |  |  |

Béatrice Millêtre, Dr en Psychologie, Paris, www.BeatriceMilletre.com