**SPQ\_35 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 suis capable de différencier les gens par leur odeur |  |  |  |  |
|  | Je ne serais pas capable de percevoir qu’une fraise est mûre à sa seule odeur |  |  |  |  |
|  | Je peux voir les changements de luminosité d’une lampe chaque fois qu’elle est augmentée d’un cran |  |  |  |  |
|  | Je remarquerais que l’on a ajouté 5 gouttes de citron dans mon verre d’eau |  |  |  |  |
|  | Je pourrais entendre le mouvement d’une feuille dans le vent dans une rue calme |  |  |  |  |
|  | Je peux percevoir une différence entre deux marques de chips simplement en les goutant. |  |  |  |  |
|  | 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 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 peux percevoir une différence de poids entre deux pièces posées dans ma main, sans les regarder (les yeux fermés). |  |  |  |  |
|  | 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 pourrais entendre le bruit d’un aspirateur de n’importe quelle pièce d’un appartement de deux étages |  |  |  |  |
|  | Je pourrais sentir l’élastique de mes chaussettes si je m’arrêtais pour y penser |  |  |  |  |
|  | 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 ne peux pas sortir en plein soleil sans lunettes de soleil |  |  |  |  |
|  | Je pourrais percevoir le changement de température de mon café après qu’il ait refroidi pendant 1 minute |  |  |  |  |
|  | 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 serais capable de sentir la différence entre la plupart des hommes et la plupart des femmes |  |  |  |  |
|  | Je pourrais percevoir chaque note dans un accord composé de 10 notes |  |  |  |  |
|  | Je ferme les rideaux pour éviter les lumières vives |  |  |  |  |
|  | 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 pourrais sentir une nouvelle odeur instantanément dans ma maison avant tout le monde |  |  |  |  |

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