

PSYCHOLOGICAL INSIGHT QUESTIONNAIRE (PIQ)

INSTRUCTIONS

En repensant à l'ensemble de l'expérience psychédélique que vous avez vécue après avoir pris le LSD, veuillez évaluer dans quelle mesure, à tout moment de cette expérience, vous avez vécu les phénomènes suivants.

Répondez à chaque question en fonction de vos sentiments, de vos pensées et de vos expériences au moment de l'expérience en cochant l'option de l'échelle correspondante.

Réponses possibles :

①	②	③	④	⑤
Non, pas du tout	Si peu qu'on ne peut pas décider	Légèrement	Modérément	Fortement
				Extrêmement (plus que jamais auparavant dans ma vie)

(N'oubliez pas de répondre à chaque item s'il vous plaît)

Merci pour votre participation

1. J'ai pris conscience de sentiments inconfortables ou douloureux que j'évitais auparavant	①	②	③	④	⑤	
	Non, pas du tout	Si peu qu'on ne peut pas décider	Légèrement	Modérément	Fortement	Extrêmement
2. J'ai réalisé l'importance de ma vie.	①	②	③	④	⑤	
	Non, pas du tout	Si peu qu'on ne peut pas décider	Légèrement	Modérément	Fortement	Extrêmement
3. J'ai découvert que je pouvais explorer des sentiments inconfortables ou douloureux que j'évitais auparavant.	①	②	③	④	⑤	
	Non, pas du tout	Si peu qu'on ne peut pas décider	Légèrement	Modérément	Fortement	Extrêmement
4. J'ai pris conscience d'informations qui m'ont aidé à comprendre ma vie.	①	②	③	④	⑤	
	Non, pas du tout	Si peu qu'on ne peut pas décider	Légèrement	Modérément	Fortement	Extrêmement
5. J'ai pris conscience de schémas dysfonctionnels dans mes actions, mes pensées et/ou mes sentiments.	①	②	③	④	⑤	
	Non, pas du tout	Si peu qu'on ne peut pas décider	Légèrement	Modérément	Fortement	Extrêmement
6. Cela m'a permis de prendre conscience des paradoxes de la vie.	①	②	③	④	⑤	
	Non, pas du tout	Si peu qu'on ne peut pas décider	Légèrement	Modérément	Fortement	Extrêmement
7. J'ai réalisé la nature et/ou les origines de mes défenses et autres stratégies pour faire face à mes problèmes	①	②	③	④	⑤	
	Non, pas du tout	Si peu qu'on ne peut pas décider	Légèrement	Modérément	Fortement	Extrêmement
8. J'ai pris conscience du but de ma vie, de mes objectifs et/ou de mes priorités.	①	②	③	④	⑤	
	Non, pas du tout	Si peu qu'on ne peut pas décider	Légèrement	Modérément	Fortement	Extrêmement
9. J'ai réalisé comment mes sentiments ou perceptions actuels sont liés à des événements de mon passé.	①	②	③	④	⑤	
	Non, pas du tout	Si peu qu'on ne peut pas décider	Légèrement	Modérément	Fortement	Extrêmement
10. J'ai découvert un évident schéma d'évitement dans ma vie.	①	②	③	④	⑤	
	Non, pas du tout	Si peu qu'on ne peut pas décider	Légèrement	Modérément	Fortement	Extrêmement

11. J'ai découvert de nouvelles possibilités pour atteindre mes objectifs.	①	②	③	④	⑤	
	Non, pas du tout	Si peu qu'on ne peut pas décider	Légèrement	Modérément	Fortement	Extrêmement
12. J'ai obtenu des réponses et une meilleure compréhension des traumatismes passés ou des événements blessants que j'ai vécu	①	②	③	④	⑤	
	Non, pas du tout	Si peu qu'on ne peut pas décider	Légèrement	Modérément	Fortement	Extrêmement
13. J'ai fait l'expérience d'une validation de mes choix de vie, de mon caractère, de mes valeurs ou de mes croyances	①	②	③	④	⑤	
	Non, pas du tout	Si peu qu'on ne peut pas décider	Légèrement	Modérément	Fortement	Extrêmement
14. J'ai acquis une compréhension plus profonde des événements/souvenirs de mon passé.	①	②	③	④	⑤	
	Non, pas du tout	Si peu qu'on ne peut pas décider	Légèrement	Modérément	Fortement	Extrêmement
15. J'ai réalisé que je pouvais supporter des souvenirs auparavant trop difficiles à vivre.	①	②	③	④	⑤	
	Non, pas du tout	Si peu qu'on ne peut pas décider	Légèrement	Modérément	Fortement	Extrêmement
16. J'ai acquis une compréhension plus profonde de mes croyances et/ou valeurs antérieures.	①	②	③	④	⑤	
	Non, pas du tout	Si peu qu'on ne peut pas décider	Légèrement	Modérément	Fortement	Extrêmement
17. J'ai découvert comment des aspects de ma vie affectent mon bien-être.	①	②	③	④	⑤	
	Non, pas du tout	Si peu qu'on ne peut pas décider	Légèrement	Modérément	Fortement	Extrêmement
18. J'ai pris conscience de certaines façons dont mes croyances peuvent être dysfonctionnelles.	①	②	③	④	⑤	
	Non, pas du tout	Si peu qu'on ne peut pas décider	Légèrement	Modérément	Fortement	Extrêmement
19. J'ai découvert des similitudes évidentes entre mes relations interpersonnelles passées et présentes.	①	②	③	④	⑤	
	Non, pas du tout	Si peu qu'on ne peut pas décider	Légèrement	Modérément	Fortement	Extrêmement
20. J'ai découvert de nouvelles perspectives sur mon travail ou ma carrière.	①	②	③	④	⑤	
	Non, pas du tout	Si peu qu'on ne peut pas décider	Légèrement	Modérément	Fortement	Extrêmement

21. J'ai réalisé à quel point les opinions critiques ou jugeantes que je porte sur moi-même sont dysfonctionnelles.	①	②	③	④	⑤	
	Non, pas du tout	Si peu qu'on ne peut pas décider	Légèrement	Modérément	Fortement	Extrêmement
22. J'ai pris conscience de schémas bénéfiques dans mes actions, mes pensées et/ou mes sentiments.	①	②	③	④	⑤	
	Non, pas du tout	Si peu qu'on ne peut pas décider	Légèrement	Modérément	Fortement	Extrêmement
23. J'ai compris les points de vue ou actions d'autres personnes que j'avais de la peine à comprendre auparavant.	①	②	③	④	⑤	
	Non, pas du tout	Si peu qu'on ne peut pas décider	Légèrement	Modérément	Fortement	Extrêmement

SCORING:

Sous-échelle d'**évitement et de perception des schémas mal-adaptés** (Évitement et fonctionnement inadaptés) : Moyenne des items 1, 3, 5, 7, 9, 10, 12, 14, 15, 17, 18, 19, 21, 23.

Sous-échelle des **objectifs et schémas adaptés** (Objectifs et fonctionnement adaptés) : Moyenne des items 2, 4, 6, 8, 11, 13, 16, 20, 22.

Échelle globale du PIQ : moyenne de tous les items