

# QUESTIONNAIRE (A-MISO-S)

(Inventaire du handicap misophonique)

Nom et Prénom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_

E-mail : \_\_\_\_\_

Téléphone : \_\_\_\_\_

## 1. Combien de temps êtes-vous perturbé par les déclencheurs misophoniques ?

<b>0 : Jamais.</b>	
<b>1 : Déclencheurs légers.</b> Moins de 1 heure/jour, ou jusqu'à 5 fois/jour (cela reste occasionnel).	
<b>2 : Déclencheurs modérés.</b> De 1 à 3 heures/jour, ou jusqu'à 8 fois/jour (la plupart du temps n'en étant pas affecté).	
<b>3 : Déclencheurs sévères.</b> Plus de 3 heures et jusqu'à 8 heures/jour (très fréquents).	
<b>4 : Déclencheurs extrêmes.</b> Supérieurs à 8 heures/jour (les pensées fixées sur les déclencheurs sont pratiquement constantes).	



## 2. Dans quelle mesure les déclencheurs misophoniques interfèrent-ils avec votre fonctionnement social, professionnel ou scolaire ? Y a-t-il quelque chose que vous ne faites pas à cause des déclencheurs misophoniques ?

0 : Aucun impact.	
1 : <b>Interférence légère</b> avec les activités sociales, professionnelles ou scolaires, mais la performance globale n'est pas altérée.	
2 : <b>Interférence assez importante</b> avec les activités sociales, professionnelles ou scolaires, mais toujours gérable.	
3 : <b>Grave</b> , entraînant une altération substantielle des performances.	
4 : <b>Extrême</b> , incapacitant.	

## 3. Quel impact les déclencheurs misophoniques vous occasionnent-ils ?

0 : Aucun impact.	
1 : Irritation/détresse légère et occasionnelle.	
2 : Irritation/colère/dégoût modérée et dérangeante, mais toujours gérable.	
3 : Irritation/colère/dégoût sévères et très dérangeants.	
4 : Colère/dégoût extrême, presque constants et inquiétant.	

## 4. Quel effort vous est-il nécessaire pour résister aux déclencheurs misophoniques, ou aux pensées fixées sur ces déclencheurs ?

0 : Je ne fais aucun effort pour résister, ou si les symptômes sont minimes, je n'ai pas besoin de résister activement.	
1 : Je tente de résister la plupart du temps.	
2 : Je fais un effort pour résister.	
3 : Je cède à toutes les pensées fixées sur les déclencheurs misophoniques sans essayer de les contrôler, mais le fais avec une certaine hésitation.	
4 : Je cède complètement et volontairement à toutes les obsessions.	

## 5. Quel contrôle avez-vous sur vos pensées à l'égard des déclencheurs misophoniques ?

<b>0 : Contrôle complet et sans aucun effort.</b>	
<b>1 : Bon contrôle.</b> Je suis généralement capable d'arrêter ou de détourner les pensées relatives aux déclencheurs misophoniques.	
<b>2 : Contrôle modéré.</b> Je suis parfois capable d'arrêter ou de détourner les pensées relatives aux déclencheurs misophoniques.	
<b>3 : Peu de contrôle.</b> Je réussis rarement à arrêter ou à éviter les pensées sur les déclencheurs misophoniques ; je ne peux détourner l'attention qu'avec difficulté.	
<b>4 : Pas de contrôle.</b> Je ressens les pensées comme complètement involontaires ; je suis rarement capable de détourner la pensée engendrée par les déclencheurs misophoniques.	

## 6. Avez-vous évité de faire quoi que ce soit, d'aller n'importe où, ou d'être avec qui que ce soit à cause de votre misophonie ?

<b>0 : Pas d'évitement.</b>	
<b>1 : Évitement léger et minimal.</b> Moins de 1 heure/jour, ou évitement occasionnel.	
<b>2 : Modéré, assez d'évitement.</b> De 1 à 3 heures/jour, ou évitement régulier	
<b>3 : Sévère, beaucoup d'évitement.</b> Entre 3 et 8 heures/jour, ou évitement très fréquent.	
<b>4 : Évitement extrême, très étendu dans le temps.</b> Plus de 8 heures/jour. Je fais le possible pour éviter les déclencheurs misophoniques ou les symptômes associés.	

## 7. Description libre : quelle serait la pire des choses qui pourrait vous arriver si vous n'étiez pas en mesure d'éviter les déclencheurs misophoniques ?

---

---

---

---

---

---

---

---