

## The Daydreaming Frequency Scale – French

Nous vous demandons votre coopération pour répondre à un questionnaire portant sur votre tendance à rêvasser, à laisser votre esprit vagabonder et à être perdu dans vos pensées.

Soyez attentif à bien faire la différence entre **réfléchir à ce vous êtes en train de faire** à un moment donné (par exemple, imaginer activement des solutions à un problème que vous êtes en train d'essayer de résoudre sur le moment) et **rêvasser sur quelque chose d'autre** (par exemple, penser à une prochaine sortie alors que vous essayez d'étudier).

Penser à une tâche alors que vous êtes en train de la réaliser n'est pas une rêverie. Par contre, penser à cette tâche à d'autres moments, par exemple juste avant de dormir ou durant un long trajet de bus est une rêverie.

Chaque affirmation porte sur les rêveries ou sur le fait de rêvasser. Veuillez indiquer pour chacune la réponse qui **vous correspond le mieux en général** en cochant la case appropriée.

1.		Je rêve :
	A.	Peu fréquemment.
	B.	Une fois par semaine.
	C.	Une fois par jour.
	D.	Quelques fois par jour.
	E.	De nombreuses fois par jour.
2.		Les rêveries et le vagabondage de l'esprit représentent :
	A.	0% de mes pensées de la journée.
	B.	Moins de 10% de mes pensées de la journée.
	C.	Au moins 10% de mes pensées de la journée.
	D.	Au moins 25% de mes pensées de la journée.
	E.	Au moins 50% de mes pensées de la journée.
3.		En ce qui concerne les rêveries, je me définirais comme quelqu'un qui :
	A.	Ne rêve jamais.
	B.	Rêve très rarement.
	C.	Rêve occasionnellement.
	D.	Rêve modérément.
	E.	Est un rêveur invétéré.

*Suite du questionnaire au verso*

4.	Je me rappelle de mes rêveries ou je réfléchis à mes rêveries :	
	A.	Peu fréquemment.
	B.	Une fois par semaine.
	C.	Une fois par jour.
	D.	Quelques fois par jour.
	E.	De nombreuses fois par jour.
5.	Quand je ne prête pas beaucoup d'attention à un travail, à un livre ou à la tv, j'ai tendance à rêvasser :	
	A.	0% du temps.
	B.	10% du temps.
	C.	25% du temps.
	D.	50% du temps.
	E.	75% du temps.
6.	A la place de faire attention aux gens et aux évènements autours de moi, je passe :	
	A.	0% de mon temps perdu dans mes pensées.
	B.	Moins de 10% de mon temps perdu dans mes pensées.
	C.	Au moins 10% de mon temps perdu dans mes pensées.
	D.	Au moins 25% de mon temps perdu dans mes pensées.
	E.	Au moins 50% de mon temps perdu dans mes pensées.
7.	Je rêve au travail ou en cours :	
	A.	Peu fréquemment.
	B.	Une fois par semaine.
	C.	Une fois par jour.
	D.	Quelques fois par jour.
	E.	De nombreuses fois par jour.
8.	Me souvenir du passé, penser au futur, ou imaginer des évènements inhabituels occupe :	
	A.	0% de mes pensées de la journée.
	B.	Moins de 10% de mes pensées de la journée.
	C.	Au moins 10% de mes pensées de la journée.
	D.	Au moins 25% de mes pensées de la journée.
	E.	Au moins 50% de mes pensées de la journée.

*Suite et fin du questionnaire page suivante*

9.		Je me perds dans des rêveries :
	A.	Peu fréquemment.
	B.	Une fois par semaine.
	C.	Une fois par jour.
	D.	Quelques fois par jour.
	E.	De nombreuses fois par jour.
10.		Je rêve à chaque fois que j'ai du temps libre :
	A.	Jamais.
	B.	Rarement.
	C.	Parfois.
	D.	Fréquemment.
	E.	Toujours.
11.		Je rêve au lieu de faire attention lorsque j'assiste à une réunion ou à un spectacle qui n'est pas très intéressant :
	A.	Jamais.
	B.	Rarement.
	C.	Parfois.
	D.	Fréquemment.
	E.	Toujours.
12.		Je rêve lors d'un long trajet en bus, train, ou avion :
	A.	Jamais.
	B.	Rarement.
	C.	Parfois.
	D.	Fréquemment.
	E.	La plupart du temps

*Fin du questionnaire.*

*Veillez vérifier que vous avez répondu à toutes les questions  
Merci pour votre collaboration !*