Nous allons maintenant vous poser quelques questions qui nous seront très utiles pour la suite de cette recherche.

Encore une fois, nous vous remercions de vous intéresser à nos recherches et nous espérons que vous apprécierez le processus d'exploration de votre monde intérieur !

Partie A: L'imagination à travers les différents sens.

A1. Veuillez entrer votre identifiant :

Votre identifiant correspond à votre numéro de participant anonyme. Il s'agit d'un numéro d'anonymat qui vous a été attribué à la fin ou au début de l'expérience.

A2. Cette section mesure la clarté et la vivacité des différents types de représentation mentale. Il vous sera demandé d'imaginer une série d'éléments spécifiques et d'évaluer la clarté et la vivacité de l'expérience mentale.

Lisez les descriptions de situations qui suivent et essayez d'imaginer la situation. Pour vous entraîner, avant de commencer, pensez à un feu tricolore. Utilisez l'échelle ci-dessous pour décrire le degré de clarté, de netteté et de réalité avec lequel vous « voyez » ce feu tricolore.

Je peux y penser mais je ne vois pas d'image Très vague et à peine identifiable Vague et peu clair Pas aussi clairement et nettement que dans la réalité, mais tout à fait identifiable Assez clairement et nettement Clairement et presqu'aussi nettement que dans la réalité Très clairement et nettement, comme dans la réalité

Procédez de la même façon pour les situations suivantes. Choisissez parmi les 7 descriptions du tableau ci-dessus celle qui convient le mieux pour décrire le degré de clarté, de netteté ou de réalité avec lequel vous imaginez mentalement chaque situation. Notez votre réponse pour chaque situation.

Il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse. Il n'y a pas non plus de limite de temps. Mais ne passez pas trop de temps sur chaque situation, la première impression est souvent la plus juste

Je comprends ☐

A3. Visualisez mentalement un(e) ami(e) que vous voyez régulièrement.

Avec quel degré de clarté, de netteté ou de réalité voyez-vous:

	Je peux y penser mais je ne vois pas d'image	Très vaguement et de façon à peine identifiable	Vaguement et de façon peu claire	Pas aussi clairement et nettement que dans la réalité, mais de façon tout à fait identifiable	Assez clairement et nettement	Clairement et presqu'aussi nettement que dans la réalité	Très clairement et nettement, comme dans la réalité
les traits caractéristiques de son visage, de sa tête, de ses épaules et du haut de son corps ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
la façon dont sa tête et son corps sont placés ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
sa démarche, sa façon de faire des pas (par ex. grandes enjambées ou petites foulées) ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
les couleurs des habits qu'il ou elle porte souvent ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Quel degré de clarté et de netteté a l'image que vous voyez lorsque vous pensez à un coucher de soleil ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

A4. Avec quel degré de clarté et de netteté imaginez-vous le son quand vous pensez

	Je peux y penser mais je n'entends aucun son	Très vaguement et de façon à peine identifiable	Vaguement et de façon peu claire	Pas aussi clairement et nettement que dans la réalité, mais de façon tout à fait identifiable	Assez clairement et nettement	Clairement et presqu'aussi nettement que dans la réalité	Très clairement et nettement, comme dans la réalité
au sifflement d'un train ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
au klaxon d'une voiture ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
au miaulement d'un chat ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
au bruit de la vapeur qui s'échappe ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
à des mains qui applaudissent ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

A5. Avec quel degré de clarté et de netteté imaginez-vous le toucher

	Je peux y penser mais je ne sens pas le toucher	Très vaguement et de façon à peine identifiable	Vaguement et de façon peu claire	Pas aussi clairement et nettement que dans la réalité, mais de façon tout à fait identifiable	Assez clairement et nettement	Clairement et presqu'aussi nettement que dans la réalité	Très clairement et nettement, comme dans la réalité
du sable ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
du linge ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
de la fourrure ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
de la pointe d'une aiguille ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
d'un bain tiède ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

A6. Pensez à ce que vous faites avec vos bras, vos jambes, etc. Avec quel degré de clarté et de netteté imaginez-vous ce que vous faites lorsque vous:

	Je peux y penser mais je ne ressens pas de sensation	Très vaguement et de façon à peine identifiable	Vaguement et de façon peu claire	Pas aussi clairement et nettement que dans la réalité, mais de façon tout à fait identifiable	Assez clairement et nettement	Clairement et presqu'aussi nettement que dans la réalité	Très clairement et nettement, comme dans la réalité
montez un escalier ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
sautez au-dessus d'un ruisseau ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
dessinez un cercle sur un morceau de papier ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
attrapez un objet tout en haut d'une étagère ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
donnez un coup de pied dans un objet pour l'éloigner ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

A7. Avec quel degré de clarté et de netteté imaginez-vous le goût

	Je peux y penser mais je ne perçois aucun goût	Très vaguement et de façon à peine identifiable	Vaguement et de façon peu claire	Pas aussi clairement et nettement que dans la réalité, mais de façon tout à fait identifiable	Assez clairement et nettement	Clairement et presqu'aussi nettement que dans la réalité	Très clairement et nettement, comme dans la réalité
du sel ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
du sucre blanc en poudre ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
du jus de pomme ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
de la confiture ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
de votre plat préféré ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

A8. Avec quel degré de clarté et de netteté imaginez-vous l'odeur

	Je peux y penser mais je ne sens pas les odeurs	Très vaguement et de façon à peine identifiable	Vaguement et de façon peu claire	Pas aussi clairement et nettement que dans la réalité, mais de façon tout à fait identifiable	Assez clairement et nettement	Clairement et presqu'aussi nettement que dans la réalité	Très clairement et nettement, comme dans la réalité
d'une pièce mal aérée ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
de légumes en train de bouillir ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
d'une viande en train de rôtir ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
de la peinture fraîche ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
du cuir ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

A9. Avec quel degré de clarté et de netteté imaginez-vous la sensation

	Je peux y penser mais je ne ressens rien	Très vaguement et de façon à peine identifiable	Vaguement et de façon peu claire	Pas aussi clairement et nettement que dans la réalité, mais de façon tout à fait identifiable	Assez clairement et nettement	Clairement et presqu'aussi nettement que dans la réalité	Très clairement et nettement, comme dans la réalité
de fatigue ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
de faim ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
de mal de gorge ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
d'envie de dormir ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
d'être rassasié après un bon repas ?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Partie B: Des images mentales spontanées

B1. Lorsque vous rêvez, avec quel degré de clarté, de netteté ou de réalité voyez-vous les images dans vos rêves ?

- Je ne rêve pas ou je ne m'en souviens jamais ☐
- Je peux y penser mais je ne vois pas d'image ☐
- Très vaguement et de façon à peine identifiable ☐
- Vaguement et de façon peu claire ☐
- Pas aussi clairement et nettement que dans la réalité, mais de façon tout à fait identifiable ☐
- Assez clairement et nettement ☐
- Clairement et presqu'aussi nettement que dans la réalité ☐
- Très clairement et nettement, comme dans la réalité ☐

B2. Lorsque vous lisez un livre ou lorsque l'on vous raconte une histoire, quel est le degré de clarté, de netteté ou de réalité des images qui vous viennent spontanément en tête ?

Nous parlons d'images mentales spontanées lorsque vous n'avez pas volontairement essayé ou décidé de visualiser quoi que ce soit, elles apparaissent en dehors de tout contrôle.

- Je peux y penser mais je ne vois pas d'image ☐
- Très vaguement et de façon à peine identifiable ☐
- Vaguement et de façon peu claire ☐
- Pas aussi clairement et nettement que dans la réalité, mais de façon tout à fait identifiable ☐
- Assez clairement et nettement ☐
- Clairement et presqu'aussi nettement que dans la réalité ☐
- Très clairement et nettement, comme dans la réalité ☐

Partie C: A propos de vous

C1. Quelle est votre langue maternelle ?

- [ ] Français
- [ ] Autre: Veuillez préciser.

C2. Quel est votre âge en années ?

Inscrivez uniquement des caractères numériques, par example '18' pour 18 ans.

C3. Quel est votre sexe ?

- [ ] Femme
- [ ] Homme
- [ ] Autre

C4. Êtes-vous actuellement sous traitement ou suivi.e pour un trouble neurologique ou psychiatrique ?

- [ ] Non
- [ ] Oui

C5. Est-ce que vous voyez bien (avec vos lunettes ou lentilles, si vous en portez) ? Evaluez la qualité de votre vision à l'aide de l'échelle suivante.

- Excellente ☐
- Correcte ☐
- Moyenne ☐
- Faible ☐
- Très faible ☐

C6. Aviez-vous déjà entendu parler d'aphantasie ?

Si oui, comment ? Vous pouvez préciser votre réponse dans le cadre prévu à cet effet.

- Non ☐
- Oui ☐

C7. "L'aphantasie visuelle peut-être définie comme l'incapacité à former une image mentale de façon volontaire. En d'autres termes, les personnes ayant cette particularité ont plutôt tendance à penser en termes abstraits, sous la forme d'idées symboliques ou de faits sans pour autant 'voir' des images dans leur tête. Ce n'est ni un trouble, ni une maladie, il s'agit simplement d'une particularité observable chez 0.8 à 3.9 % de la population."

Selon vous, cette définition pourrait-elle vous correspondre ?

- Oui ☐
- Non ☐
- Je ne suis pas sûr.e ☐

C8. Est-ce que vous avez l'impression que vos expériences intérieures (pensées, sentiments, rêveries éveillées, etc.) se sont transformées à un moment de votre vie ?

Aide : Par exemple, à la suite d'un accident, d'un évènement de vie ou d'une prise de médicaments. Si votre expérience a changé, tous les détails que vous fournirez pourront nous aider à mieux comprendre le continuum d'imagerie mentale entre l'aphantasie et l'hyperphantasie.

- [ ] Non, la forme de mes expériences intérieures a toujours été comme ça
- [ ] Oui, la forme de mes expériences intérieures a changé

Partie D: Retour sur l'expérience

D1. Au cours de la première partie de l'expérience, vous arrivait-il d'imaginer spontanément les mots que vous lisiez ?

Pour rappel, la consigne était d'appuyer sur espace lorsqu'il s'agissait d'un nom d'animal.

- [ ] Jamais
- [ ] Rarement
- [ ] Parfois
- [ ] La moitié du temps
- [ ] Souvent
- [ ] Très souvent
- [ ] Tout le temps
- [ ] Uniquement certains mots: Précisez.

D2. Au cours de la seconde partie de l'expérience, pensez-vous avoir réussi à imaginer les différents scénarios ?

Pour rappel, dans cette partie il vous était demandé d'imaginer certaines scènes telles que : "Une pièce totalement illuminée".

- [ ] Jamais
- [ ] Rarement
- [ ] Parfois
- [ ] La moitié du temps
- [ ] Souvent
- [ ] Très souvent
- [ ] Tout le temps
- [ ] Uniquement certains scénarios: Précisez.

D3. Est-ce que la procédure était claire ?

- [ ] Oui
- [ ] Non: Précisez.

D4. Pensez-vous que certains aspects de l'expérience ont pu affecter vos réponses ?

Si « oui », quels sont ces éléments et de quelle manière vous ont-t-ils affectés ?

- [ ] Non, je ne pense pas
- [ ] Oui, je pense

Merci beaucoup pour votre participation !

Si vous avez des questions, n'hésitez pas à nous contacter à l'adresse suivante :

aphantasia@univ-grenoble-alpes.fr

Claire Vanbuckhave

but also: Nicole Huson, Téo Pesci, Kourosh Gerayeli, Nathalie Guyader, Hélène Lœvenbruck et Alan Chauvin.