

# Questionnaire

## 5D - ASC

### Échelle à 5 Dimensions pour États Altérés de Conscience

Ce document présente l'**échelle 5D-ASC** (*Five-Dimensional Altered States of Consciousness*) ainsi que ses **11 sous-échelles OAV** (ou *11D-ASC*), dans leur *version française*.

**Instructions** : L'objectif de ce questionnaire est d'évaluer la modification de l'état de conscience lors de votre expérience – par rapport à votre état de conscience habituel. Pour cela, vous devez évaluer les différentes affirmations suivantes sur une échelle de 0 à 100 **en traçant un trait vertical sur la ligne située sous chaque affirmation** : 0 représentant une absence de modification de l'état de conscience par rapport à votre état de base (i.e.: **Non**, pas plus que d'habitude) et 100 représentant une modification majeure de l'état de conscience par rapport à votre état de base (i.e.: **Oui**, bien plus que d'habitude).

**Veillez utiliser toutes les graduations intermédiaires pour décrire votre expérience le plus précisément possible.**

Pour citer le travail d'adaptation en français, voir :

**Kervadec et al.**, (2025) *Psychometric Validation of the French Version of the Five-Dimensional Altered States of Consciousness Questionnaire (5D-ASC) and Associated 11 OAV Subscales*.

### **Version digitale du questionnaire :**

[https://ewenkervadec.github.io/questionnaire\\_asc/](https://ewenkervadec.github.io/questionnaire_asc/)



## Instructions de calculs pour la version française du 5D-ASC :

Le questionnaire 5D-ASC comprend **94 items** cotés sur une **échelle visuelle analogique de 0 à 100**. Les réponses permettent de calculer cinq dimensions principales :

### 1) Sentiment Océanique (*Oceanic Boundlessness, OBN*)

Items : 1, 3, 9, 12, 16, 18, 26, 34, 35, 36, 40, 41, 42, 45, 50, 52, 57, 62, 63, 69, 71, 73, 81, 86, 87, 91, 94.

### 2) Anxiété (*Anxious Ego Dissolution, AED*)

Items : 6, 8, 21, 27, 32, 38, 43, 44, 46, 47, 53, 56, 60, 64, 67, 78, 79, 80, 85, 88, 89.

### 3) Altération Auditive (*Auditory Alteration, AUA*)

Items : 4, 5, 11, 13, 19, 25, 30, 48, 49, 55, 65, 66, 74, 76, 92, 93.

### 4) Restructuration Visionnaire (*Visionary Restructuralization, VRS*)

Items : 7, 14, 20, 22, 23, 28, 31, 33, 39, 54, 58, 70, 72, 75, 77, 82, 83, 90.

### 5) Réduction de la Vigilance (*Vigilance Reduction, VIR*)

Items : 2, 10, 15, 17, 24, 29, 37, 51, 59, 61, 68, 84.

Pour chaque dimension, le score est la **moyenne arithmétique des réponses** aux items correspondants.

Le score total 5D-ASC est obtenu par la moyenne des 5 dimensions.

---

Pour citer les travaux originaux concernant le questionnaire :

**Dittrich et al.**, (2010) *5D-ASC: Questionnaire for the Assessment of Altered States of Consciousness. A Short Introduction*. Zurich, Switzerland: PSIN PLUS.

**Studerus et al.**, (2010) *Psychometric evaluation of the altered states of consciousness rating scale (OAV)*. PLoS One, 5(8): e12412.

## Instructions de calculs pour la version française des 11 sous-échelles OAV (ou 11D-ASC) :

Chaque sous-échelle représente un aspect plus spécifique de l'expérience subjective évaluée. Les réponses à **42 items du 5D-ASC** (parmi les 94) permettent de calculer 11 sous-échelles.

- 1) Anxiété (*Anxiety*)**  
Items : 32, 43, 44, 46, 56, 89.
- 2) Perte du Contrôle et de la Cognition (*Impaired Control and Cognition*)**  
Items : 8, 27, 38, 47, 64, 67, 78.
- 3) Sortie du Corps (*Disembodiment*)**  
Items : 26, 62, 63.
- 4) Synesthésie Audio-Visuelle (*Audio-Visual Synesthesia*)**  
Items : 20, 23, 75.
- 5) Imagerie Élémentaire (*Elementary Imagery*)**  
Items : 14, 22, 33.
- 6) Imagerie Complexe (*Complex Imagery*)**  
Items : 39, 72, 82.
- 7) Sentiment d'Unité (*Experience of Unity*)**  
Items : 18, 34, 41, 42, 52.
- 8) Expérience Spirituelle (*Spiritual Experience*)**  
Items : 9, 81, 94.
- 9) Perspicacité (*Insightfulness*)**  
Items : 50, 69, 77.
- 10) Plénitude (*Blissful State*)**  
Items : 12, 86, 91.
- 11) Changement des perceptions (*Changed Meaning of Percepts*)**  
Items : 28, 31, 54.

Comme pour les dimensions principales, le score de chaque sous-échelle correspond à la **moyenne des items associés**.

Parmi les 94 items du 5D-ASC, les items marqués par  interviennent dans le calcul des 11 sous-échelles OAV.

1. J'ai senti que j'étais dans un autre monde merveilleux.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

2. Mes pensées et mes actions ont été ralenties.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

3. Les sensations corporelles ont été très agréables.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

4. J'ai entendu des mots isolés sans savoir d'où ils venaient.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

5. J'ai entendu des sons et des tonalités sans savoir d'où ils venaient.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

6. J'ai eu l'impression d'être gagné par des forces obscures.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

7. J'ai vu des choses que je savais ne pas être réelles.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



8. Je me suis senti comme une marionnette.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



9. J'ai eu le sentiment d'être connecté à un pouvoir supérieur.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

10. Je me suis senti fatigué.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

11. Une mélodie que je devais constamment répéter m'est venue.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



12. J'ai ressenti un plaisir sans limites.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

13. Des bruits insignifiants ont ressemblé à de vrais mots ou des phrases.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



14. J'ai vu des motifs réguliers dans le noir complet ou les yeux fermés.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

15. Je me suis senti ivre.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

16. J'ai senti que j'étais en train d'être transformé pour toujours d'une manière miraculeuse.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

17. J'ai senti que j'étais à la limite de l'inconscience.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



18. Tout a semblé s'unir pour ne faire qu'un.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

19. J'ai entendu mes pensées comme si je les avais prononcées à voix haute.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



20. Les bruits ont semblé influencer ce que je voyais.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

21. Je me suis senti tourmenté.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



22. J'ai vu des couleurs face à moi dans le noir total ou avec les yeux fermés.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



23. Les formes des choses ont semblé changer avec les sons et les bruits.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

24. J'ai perçu tout comme flou, comme à travers une sorte de brouillard.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

25. Une voix a commenté tout ce que je pensais, bien que personne ne soit là.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



26. Il m'a semblé ne plus avoir de corps.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



27. J'ai eu des difficultés à prendre même la plus petite décision.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



28. Les choses de tous les jours ont eu une signification particulière.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

29. Je me suis senti somnolent.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

30. J'ai entendu des phrases complètes sans savoir d'où elles venaient.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)





31. Les choses autour de moi ont eu un nouveau sens étrange pour moi.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



32. J'ai eu peur que l'état dans lequel j'étais dure pour toujours.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



33. J'ai vu des lumières ou des flashes lumineux dans le noir total ou les yeux fermés.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



34. Il m'a semblé que mon environnement et moi ne faisons qu'un.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

35. Les soucis et les angoisses de la vie quotidienne ont semblé sans importance.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

36. Ma perception du temps et de l'espace a été modifiée comme si je rêvais.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

37. Ma perception a été floue.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



38. J'ai eu des difficultés à distinguer les choses importantes  
de celles sans importance.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



39. J'ai vu des scènes défiler dans le noir total ou avec mes  
yeux fermés.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

40. J'ai ressenti des pouvoirs extraordinaires en moi.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



41. J'ai vécu un sentiment d'éternité.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



42. Les conflits et les contradictions ont semblé s'évanouir.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



43. J'ai eu peur sans être capable de dire exactement pourquoi.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



44. Tout m'est apparu déformé de manière terrifiante.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

45. Le monde m'a semblé au-delà du bien et du mal.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



46. J'ai perçu mon environnement comme étrange et bizarre.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



47. Je me suis senti comme paralysé.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

48. J'ai entendu de la musique sans savoir d'où elle venait.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

49. J'ai entendu quelque chose faiblement que je n'ai pas pu identifier.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



50. J'ai eu des ressentis très profonds.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

51. Je me suis senti engourdi.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



52. J'ai ressenti le passé, le présent et le futur comme un tout.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

53. J'ai ressenti un vide insupportable.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



54. Les objets autour de moi m'évoquaient bien plus d'émotions que d'habitude.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

55. À partir d'un bruit initialement diffus que je ne pouvais pas identifier comme réel ont évolué des sons et des tonalités clairs.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



56. Je me suis senti menacé.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

57. Beaucoup de choses me sont apparues d'une beauté à couper le souffle.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

58. Des choses que je pensais oubliées depuis longtemps me sont venues à l'esprit.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

59. J'ai été comme je me sens habituellement juste avant de m'endormir.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

60. J'ai ressenti mon corps engourdi, sans vie et/ou étranger à moi-même.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

61. Je me suis senti comme à moitié endormi.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



62. J'ai eu l'impression d'être en dehors de mon corps.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



63. Ça a été comme si je flottais.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



64. Je me suis senti isolé de tout et de tout le monde.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

65. J'ai entendu des voix qui ne parvenaient pas de  
l'environnement comme habituellement.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

66. J'ai entendu quelque chose comme un bourdonnement, un  
sifflement ou un fredonnement sans en reconnaître la cause.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



67. J'ai été incapable d'achever une pensée; ma pensée s'est interrompue à plusieurs reprises.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

68. J'ai senti que j'étais sur le point de m'endormir.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



69. J'ai gagné en clarté et fait des connections entre des sujets et des concepts qui me rendaient perplexe avant.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

70. Beaucoup de choses m'ont semblé incroyablement drôles.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

71. Les limites entre mon environnement et moi ont semblé s'estomper.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



72. J'ai pu voir des images de mon passé ou de mon imagination de manière extrêmement claire.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

73. Je me suis senti totalement libre et délivré de toutes obligations.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

74. J'ai entendu des bruits diffus sans savoir d'où ils venaient.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



75. La couleur des choses a semblé altérée par les sons ou les bruits.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

76. Les sons et les bruits ont été plus faibles que d'habitude.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



77. J'ai eu des pensées très originales.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



78. J'ai eu l'impression de ne plus avoir ma propre volonté.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



79. J'ai eu peur de perdre le contrôle de moi-même.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

80. Je suis resté figé dans une position très peu naturelle  
pendant une longue période.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



81. J'ai vécu une sorte d'émerveillement.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



82. Mon imagination a été très vive.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

83. Les choses dans mon environnement ont semblé plus  
petites ou plus grandes.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

84. Je me suis senti épuisé.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

85. Le temps passait lentement et de manière angoissante.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



86. J'ai vécu une grande paix intérieure.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

87. Tout autour de moi a semblé animé de vie.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

88. Tout se passait si vite que je n'ai pas pu tout suivre.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



89. J'ai eu l'impression que quelque chose de terrible allait  
arriver.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

90. J'ai pu me souvenir de certains événements de manière  
très claire.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



91. J'ai vécu l'amour universel.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

92. Il y a eu des sons autour de moi qui, à mon avis, n'étaient  
probablement pas réels.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)

93. J'ai entendu un tic-tac, un coup, une sonnerie ou un  
cliquetis sans pouvoir en identifier la cause.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)



94. Mon expérience a eu des aspects religieux.

**Non**, pas plus  
que d'habitude  
(0)

**Oui**, bien plus  
que d'habitude  
(100)