

Comment expérimentez-vous la Pleine Conscience au quotidien ?

Ce questionnaire vise à vous permettre de mesurer comment vous expérimentez la pleine conscience au quotidien. La liste de phrases ci-dessous décrit des situations de tous les jours auxquelles vous devez évaluer votre niveau d'adhésion. Les items sont cotés selon une échelle de Likert en 6 points allant de "Toujours vrai" (1) à "Jamais vrai" (6). Le score total varie entre 15 et 90. Notez vos réponses et ensuite calculez votre score. Plus le score est élevé, plus votre niveau de prédisposition à la pleine conscience est élevé.

1. Je peux vivre des émotions et ne m'en rendre compte que plus tard.

- | | | |
|--|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours vrai | <input type="checkbox"/> Très souvent vrai | <input type="checkbox"/> Souvent vrai |
| <input type="checkbox"/> Rarement vrai | <input type="checkbox"/> Très rarement vrai | <input type="checkbox"/> Jamais vrai |

2. Je casse ou renverse des choses par négligence, inattention ou parce que je pense à autre chose.

- | | | |
|--|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours vrai | <input type="checkbox"/> Très souvent vrai | <input type="checkbox"/> Souvent vrai |
| <input type="checkbox"/> Rarement vrai | <input type="checkbox"/> Très rarement vrai | <input type="checkbox"/> Jamais vrai |

3. Je trouve difficile de maintenir mon attention par rapport à ce qui est en train au de passer, au moment présent.

- | | | |
|--|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours vrai | <input type="checkbox"/> Très souvent vrai | <input type="checkbox"/> Souvent vrai |
| <input type="checkbox"/> Rarement vrai | <input type="checkbox"/> Très rarement vrai | <input type="checkbox"/> Jamais vrai |

4. J'ai tendance à marcher vite pour aller quelque part sans faire attention à ce qui se passe et à ce que je ressens en chemin.

- | | | |
|--|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours vrai | <input type="checkbox"/> Très souvent vrai | <input type="checkbox"/> Souvent vrai |
| <input type="checkbox"/> Rarement vrai | <input type="checkbox"/> Très rarement vrai | <input type="checkbox"/> Jamais vrai |

5. J'ai tendance à ne pas détecter les sensations de tension physique ou d'inconfort à moins qu'elles ne m'accaparent.

- | | | |
|--|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours vrai | <input type="checkbox"/> Très souvent vrai | <input type="checkbox"/> Souvent vrai |
| <input type="checkbox"/> Rarement vrai | <input type="checkbox"/> Très rarement vrai | <input type="checkbox"/> Jamais vrai |

6. J'oublie presque toujours le nom des gens lorsque je l'entends pour la première fois.

- | | | |
|--|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours vrai | <input type="checkbox"/> Très souvent vrai | <input type="checkbox"/> Souvent vrai |
| <input type="checkbox"/> Rarement vrai | <input type="checkbox"/> Très rarement vrai | <input type="checkbox"/> Jamais vrai |

7. J'ai l'impression d'agir sur le "mode automatique" sans réellement prendre conscience de ce que je fais.

- | | | |
|--|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours vrai | <input type="checkbox"/> Très souvent vrai | <input type="checkbox"/> Souvent vrai |
| <input type="checkbox"/> Rarement vrai | <input type="checkbox"/> Très rarement vrai | <input type="checkbox"/> Jamais vrai |

8. Je me dépêche à faire mes activités sans vraiment être attentif(ve) à ce que je fais.

- | | | |
|--|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours vrai | <input type="checkbox"/> Très souvent vrai | <input type="checkbox"/> Souvent vrai |
| <input type="checkbox"/> Rarement vrai | <input type="checkbox"/> Très rarement vrai | <input type="checkbox"/> Jamais vrai |

9. Je suis tellement centré(e) sur mes objectifs que je perds contact avec ce que je fais dans l'instant pour y arriver.

- | | | |
|--|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours vrai | <input type="checkbox"/> Très souvent vrai | <input type="checkbox"/> Souvent vrai |
| <input type="checkbox"/> Rarement vrai | <input type="checkbox"/> Très rarement vrai | <input type="checkbox"/> Jamais vrai |

10. J'exécute mon travail comme un automate, sans conscience de ce que je fais.

- | | | |
|--|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours vrai | <input type="checkbox"/> Très souvent vrai | <input type="checkbox"/> Souvent vrai |
| <input type="checkbox"/> Rarement vrai | <input type="checkbox"/> Très rarement vrai | <input type="checkbox"/> Jamais vrai |

11. J'ai tendance à écouter partiellement ce qu'on me dit en faisant autre chose en même temps.

- | | | |
|--|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours vrai | <input type="checkbox"/> Très souvent vrai | <input type="checkbox"/> Souvent vrai |
| <input type="checkbox"/> Rarement vrai | <input type="checkbox"/> Très rarement vrai | <input type="checkbox"/> Jamais vrai |

12. Il m'arrive d'être à certains endroits et d'être surpris soudain, sans me rappeler pourquoi j'y suis allé(e).

- | | | |
|--|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours vrai | <input type="checkbox"/> Très souvent vrai | <input type="checkbox"/> Souvent vrai |
| <input type="checkbox"/> Rarement vrai | <input type="checkbox"/> Très rarement vrai | <input type="checkbox"/> Jamais vrai |

13. Je suis préoccupé.e par mon passé et mon futur.

- | | | |
|--|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours vrai | <input type="checkbox"/> Très souvent vrai | <input type="checkbox"/> Souvent vrai |
| <input type="checkbox"/> Rarement vrai | <input type="checkbox"/> Très rarement vrai | <input type="checkbox"/> Jamais vrai |

14. Je me retrouve quelquefois à faire des actions être totalement avec ce que je fais.

- | | | |
|--|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours vrai | <input type="checkbox"/> Très souvent vrai | <input type="checkbox"/> Souvent vrai |
| <input type="checkbox"/> Rarement vrai | <input type="checkbox"/> Très rarement vrai | <input type="checkbox"/> Jamais vrai |

15. Je mange parfois machinalement, sans me rendre compte de ce que je mange.

- | | | |
|--|---|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Toujours vrai | <input type="checkbox"/> Très souvent vrai | <input type="checkbox"/> Souvent vrai |
| <input type="checkbox"/> Rarement vrai | <input type="checkbox"/> Très rarement vrai | <input type="checkbox"/> Jamais vrai |