

## Testez votre pleine conscience

### A- Je peux vivre une émotion et ne m'en rendre compte qu'un certain temps après.

- |                     |                 |                    |
|---------------------|-----------------|--------------------|
| 1. presque toujours | 2. très souvent | 3. assez souvent   |
| 4. assez peu        | 5. rarement     | 6. presque jamais. |

### B- Je renverse ou brise des objets par négligence ou par inattention, ou parce que j'ai l'esprit ailleurs.

- |                     |                 |                    |
|---------------------|-----------------|--------------------|
| 1. presque toujours | 2. très souvent | 3. assez souvent   |
| 4. assez peu        | 5. rarement     | 6. presque jamais. |

### C- Je trouve difficile de rester concentré sur ce qui se passe au moment présent.

- |                     |                 |                    |
|---------------------|-----------------|--------------------|
| 1. presque toujours | 2. très souvent | 3. assez souvent   |
| 4. assez peu        | 5. rarement     | 6. presque jamais. |

### D- J'ai tendance à marcher rapidement pour atteindre un lieu, sans prêter attention à ce qui se passe ou ce que je ressens en chemin.

- |                     |                 |                    |
|---------------------|-----------------|--------------------|
| 1. presque toujours | 2. très souvent | 3. assez souvent   |
| 4. assez peu        | 5. rarement     | 6. presque jamais. |

### E- Je remarque peu les signes de tension physique ou d'inconfort, jusqu'au moment où ils deviennent criants.

- |                     |                 |                    |
|---------------------|-----------------|--------------------|
| 1. presque toujours | 2. très souvent | 3. assez souvent   |
| 4. assez peu        | 5. rarement     | 6. presque jamais. |

### F- J'oublie presque toujours le nom des gens la première fois qu'on me les dit.

- |                     |                 |                    |
|---------------------|-----------------|--------------------|
| 1. presque toujours | 2. très souvent | 3. assez souvent   |
| 4. assez peu        | 5. rarement     | 6. presque jamais. |

### G- Je fonctionne souvent sur un mode automatique, sans vraiment avoir conscience de ce que je fais.

- |                     |                 |                    |
|---------------------|-----------------|--------------------|
| 1. presque toujours | 2. très souvent | 3. assez souvent   |
| 4. assez peu        | 5. rarement     | 6. presque jamais. |

### H- Je m'acquitte de la plupart des activités sans vraiment y faire attention.

- |                     |                 |                    |
|---------------------|-----------------|--------------------|
| 1. presque toujours | 2. très souvent | 3. assez souvent   |
| 4. assez peu        | 5. rarement     | 6. presque jamais. |

**I- Je suis tellement focalisé sur mes objectifs que je perds le contact avec ce que je fais au moment présent pour y arriver.**

- |                     |                 |                    |
|---------------------|-----------------|--------------------|
| 1. presque toujours | 2. très souvent | 3. assez souvent   |
| 4. assez peu        | 5. rarement     | 6. presque jamais. |

**J- Je fais mon travail automatiquement, sans en avoir une conscience approfondie.**

- |                     |                 |                    |
|---------------------|-----------------|--------------------|
| 1. presque toujours | 2. très souvent | 3. assez souvent   |
| 4. assez peu        | 5. rarement     | 6. presque jamais. |

**K- Il m'arrive d'écouter quelqu'un d'une oreille, tout en faisant autre chose dans le même temps.**

- |                     |                 |                    |
|---------------------|-----------------|--------------------|
| 1. presque toujours | 2. très souvent | 3. assez souvent   |
| 4. assez peu        | 5. rarement     | 6. presque jamais. |

**L- Je me retrouve parfois à certains endroits, soudain surpris et sans savoir pourquoi j'y suis allé.**

1. presque toujours 2. très souvent 3. assez souvent 4. assez peu 5. rarement 6. presque jamais.

**M- Je suis préoccupé par le futur ou le passé.**

- |                     |                 |                    |
|---------------------|-----------------|--------------------|
| 1. presque toujours | 2. très souvent | 3. assez souvent   |
| 4. assez peu        | 5. rarement     | 6. presque jamais. |

**N- Je me retrouve parfois à faire des choses sans être totalement à ce que je fais.**

- |                     |                 |                    |
|---------------------|-----------------|--------------------|
| 1. presque toujours | 2. très souvent | 3. assez souvent   |
| 4. assez peu        | 5. rarement     | 6. presque jamais. |

**O- Je mange parfois machinalement, sans savoir vraiment que je suis en train de manger.**

- |                     |                 |                    |
|---------------------|-----------------|--------------------|
| 1. presque toujours | 2. très souvent | 3. assez souvent   |
| 4. assez peu        | 5. rarement     | 6. presque jamais. |

Comptez 1 point pour les réponses 1, 2 points pour les réponses 2...

Faites la somme de vos points et divisez par 9. Vous obtiendrez, sur dix, votre score de pleine conscience.

*Questionnaire MMAS (Mindful Attention Awareness Scale ou Echelle d'Evaluation de la Pleine Conscience), validé en Français par Billieux et al., 2009*