

Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness Version 2 (MAIA-2) (2018)

Évaluation multidimensionnelle de la conscience intéroceptive (version 2)
Autorisation et droits d'auteur

Bien que l'enquête MAIA soit protégée par des droits d'auteur, elle est disponible gratuitement et aucune autorisation écrite n'est requise pour son utilisation. Cela suppose l'accord avec ce qui suit comme conséquence de l'utilisation d'une enquête MAIA :

- Veuillez-vous référer à l'enquête en utilisant son nom complet - Évaluation multidimensionnelle de la conscience intéroceptive - et fournir la citation appropriée.
- Des modifications peuvent être apportées sans notre autorisation écrite. Cependant, veuillez clairement identifier toute modification dans toute publication comme ayant été faite par les utilisateurs. Si vous modifiez l'enquête, veuillez-nous le faire savoir pour nos dossiers.
- Nous recommandons d'inclure des sous-échelles entières lors de la sélection des éléments de l'enquête MAIA afin de conserver les caractéristiques psychométriques de ces sous-échelles (plutôt que de sélectionner des éléments de sous-échelles).
- Si vous traduisez l'enquête MAIA dans une autre langue, veuillez-nous en envoyer une copie pour nos dossiers.
- Si d'autres enquêteurs sont intéressés à obtenir l'enquête, veuillez les renvoyer au document source (PLoS- ONE 2012, et www.osher.ucsf.edu/maia/) pour vous assurer qu'ils obtiennent la version la plus récente et les instructions de notation

Instructions pour la notation

Prenez la moyenne des éléments de chaque échelle.

Note : (R) : inverser la note (5 - x) des items 5, 6, 7, 8, 9 et 10 pour "pas gênant" et des items 11, 12 et 15 pour "pas inquiétant".

1. **Prise de conscience** : Conscience de sensations corporelles inconfortables, confortables et neutres
 $Q1 + Q2 + Q3 + Q4 / 4 =$
2. **Distraction** : Tendance à ne pas ignorer ou à ne pas se distraire par rapport aux sensations de douleur ou d'inconfort
 $Q5(R) + Q6(R) + Q7(R) + Q8(R) + Q9(R) + Q10(R) / 6 =$
3. **Inquiétude** : Tendance à ne pas s'inquiéter ou à ne pas éprouver de détresse émotionnelle par rapport à des sensations de douleur ou d'inconfort
 $Q11(R) + Q12(R) + Q13 + Q14 + Q15 (R) / 5 =$
4. **Régulation attentionnelle** : Capacité à maintenir et à contrôler l'attention portée aux sensations corporelles
 $Q16 + Q17 + Q18 + Q19 + Q20 + Q21 + Q22 / 7 =$
5. **Conscience émotionnelle** : Conscience du lien entre les sensations corporelles et les états émotionnels
 $Q23 + Q24 + Q25 + Q26 + Q27 / 5 =$
6. **Autorégulation** : Capacité à réguler la détresse par l'attention portée aux sensations corporelles
 $Q28 + Q29 + Q30 + Q31 / 4 =$
7. **Écoute du corps** : Écoute active du corps pour une meilleure compréhension de l'état interne
 $Q32 + Q33 + Q34 / 3 =$
8. **Confiance** : Confiance et sûreté dans les expériences corporelles
 $Q35 + Q36 + Q37 / 3 =$

Correspondence:

Clémence Willem,

Laboratoire SCA Lab UMR CNRS 9193, Université de Lille,

Domaine universitaire du Pont de Bois, 3 rue du Barreau, 59650 Villeneuve d'Ascq, France.

clemence.willem@univ-lille.fr

Wolf Mehling, MD

UCSF Osher Center for Integrative Medicine

1545 Divisadero St, San Francisco CA 94115, USA

Wolf.Mehling@ucsf.edu

Vous trouverez ci-dessous une liste de situations. Veuillez indiquer à quel point chaque situation s'applique généralement à vous dans votre vie quotidienne. Entourez vos réponses correspondantes.

	Jamais					Toujours
1. Lorsque je suis tendu(e), je perçois où la tension est localisée dans mon corps.	0	1	2	3	4	5
2. Lorsque je me sens inconfortable dans mon corps, je le remarque.	0	1	2	3	4	5
3. Je remarque les parties de mon corps où je suis à l'aise.	0	1	2	3	4	5
4. Je perçois les changements dans ma respiration, par exemple lorsqu'elle ralentit ou accélère.	0	1	2	3	4	5
5. J'ignore les tensions ou gênes physiques jusqu'au moment où ils deviennent vraiment sévères.	0	1	2	3	4	5
6. Je me détache des sensations d'inconfort.	0	1	2	3	4	5
7. Lorsque je ressens de la douleur ou de l'inconfort, je m'efforce de les surmonter.	0	1	2	3	4	5
8. J'essaie d'ignorer la douleur.	0	1	2	3	4	5
9. Je repousse les sentiments d'inconfort en me concentrant sur autre chose.	0	1	2	3	4	5
10. Lorsque je ressens des sensations corporelles désagréables, je m'occupe à autre chose pour essayer de ne pas les ressentir.	0	1	2	3	4	5
11. Lorsque je ressens une douleur physique, je deviens contrarié(e).	0	1	2	3	4	5
12. Je m'inquiète que quelque chose n'aille pas lorsque je ressens le moindre inconfort.	0	1	2	3	4	5
13. Je peux ressentir une sensation corporelle désagréable sans que cela ne m'inquiète.	0	1	2	3	4	5
14. Je peux rester calme et ne pas m'inquiéter lorsque je ressens de l'inconfort ou de la douleur.	0	1	2	3	4	5
15. Quand je suis gêné(e) ou que je ressens une douleur, je n'arrive pas à penser à autre chose.	0	1	2	3	4	5
16. Je peux prêter attention à ma respiration sans être distrait par les choses qui arrivent autour de moi.	0	1	2	3	4	5

17. Je peux rester attentif(ve) à mes sensations corporelles internes même lorsqu'il se passe beaucoup de choses autour de moi.	0	1	2	3	4	5
18. Lorsque je parle avec quelqu'un, je peux porter attention à ma posture.	0	1	2	3	4	5
19. Je peux rediriger mon attention sur mon corps si je suis distrait(e).	0	1	2	3	4	5
20. Je peux détourner mon attention de mes pensées pour la tourner vers mes sensations corporelles.	0	1	2	3	4	5
21. Je peux conserver l'attention portée sur l'ensemble de mon corps même lorsqu'une partie de moi-même éprouve de la douleur ou de l'inconfort.	0	1	2	3	4	5
22. Je suis capable de focaliser consciemment mes pensées sur l'intégralité de mon corps.	0	1	2	3	4	5
23. Je perçois comment mon corps change lorsque je suis en colère.	0	1	2	3	4	5
24. Lorsque quelque chose ne va pas dans ma vie, je peux le ressentir dans mon corps.	0	1	2	3	4	5
25. Je remarque que mon corps se sent différent après une expérience apaisante.	0	1	2	3	4	5
26. Je remarque que ma respiration devient libre et facile quand je suis dans une situation confortable.	0	1	2	3	4	5
27. Je perçois comment mon corps change lorsque je me sens heureux / joyeux.	0	1	2	3	4	5
28. Lorsque je me sens bouleversé(e), je peux trouver du calme en moi.	0	1	2	3	4	5
29. Lorsque je prends conscience de mon corps, je ressens une sensation de calme.	0	1	2	3	4	5
30. Je peux utiliser ma respiration pour réduire la tension.	0	1	2	3	4	5

31. Lorsque je suis pris(e) dans mes pensées, je peux calmer mon esprit en me concentrant sur mon corps / sur ma respiration.	0	1	2	3	4	5
32. J'écoute les informations de mon corps à propos de mon état émotionnel.	0	1	2	3	4	5
33. Lorsque je suis bouleversé(e), je prends le temps d'explorer comment mon corps se sent.	0	1	2	3	4	5
34. J'écoute mon corps afin de m'informer sur ce que je dois faire.	0	1	2	3	4	5
35. Je suis chez moi dans mon corps.	0	1	2	3	4	5
36. Je sens que mon corps est un endroit sûr.	0	1	2	3	4	5
37. Je fais confiance à mes sensations corporelles.	0	1	2	3	4	5