

## Évaluation multidimensionnelle de la conscience de soi

Traduction: Prof. Dr. T. Similowski et L. Laviolette,

ER10 UMPC, Département de Physiologie, Faculté de Médecine Pierre et Marie-Curie (Laboratoire de Physiopathologie Respiratoire), Paris 6 Université, Paris, France

Vous trouverez ci-dessous une liste de propositions. Merci de bien vouloir indiquer la fréquence à laquelle chacune de ces propositions s'applique à vous, de façon générale, dans votre vie de tous les jours.

**L'échelle de réponse va de 0 (pour "jamais") à 5 (pour "toujours")**

1. Lorsque je suis tendu, je perçois où la tension se situe dans mon corps. 0 1 2 3 4 5

---

2. Lorsque je me sens mal dans mon corps, je le remarque. 0 1 2 3 4 5

---

3. J'identifie/je remarque à quel endroit de mon corps je me sens confortable 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. Je ne perçois pas (j'ignore) les tensions physiques ou l'inconfort jusqu'à ce qu'ils ne deviennent 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. Lorsque je ressens une douleur physique, cela me stresse 0 1 2 3 4 5

---

9. Je commence à me soucier que quelque chose n'aille pas dès que je ressens le moindre inconfort. 0 1 2 3 4 5

---

10. Je peux percevoir une sensation corporelle déplaisante sans m'en inquiéter. 0 1 2 3 4 5

---

11. Je peux prêter attention à ma respiration sans être distrait par les choses qui arrivent autour de moi. 0 1 2 3 4 5

---

12. Je peux rester conscient de mes sensations corporelles intérieures même lorsqu'il se passe beaucoup de choses autour de moi). 0 1 2 3 4 5

---

13. Lorsque je suis en conversation avec quelqu'un, je peux porter attention à ma posture. 0 1 2 3 4 5

---

14. Je peux rediriger mon attention sur mon corps si je suis distrait. 0 1 2 3 4 5

---

15. Je peux détourner mon attention de mes pensées pour la tourner vers mon corps (vers mes sensations corporelles). 0 1 2 3 4 5

---

16. Je peux conserver la conscience de 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

---

17. Je suis capable de focaliser mes pensées de façon consciente sur mon corps dans son entier. 0 1 2 3 4 5

---

18. Je perçois comment mon corps change lorsque je suis en colère. 0 1 2 3 4 5

---

19. Lorsque quelque chose ne va pas dans ma vie, je peux le ressentir dans mon corps. 0 1 2 3 4 5

---

20. Je remarque que mes sensations corporelles changent après une expérience apaisante. 0 1 2 3 4 5

---

21. Je perçois que ma respiration devient dégagée et aisée lorsque je me sens confortable. 0 1 2 3 4 5

---

22. Je perçois comment mon corps change lorsque je me sens heureux/joyeux. 0 1 2 3 4 5

---

23. Lorsque je me sens débordé, je peux trouver un endroit calme à l'intérieur de moi. 0 1 2 3 4 5

---

24. Lorsque je prends conscience de mon corps, je ressens une sensation de calme. 0 1 2 3 4 5

---

25. Je peux utiliser ma respiration pour réduire la tension. 0 1 2 3 4 5

---

26. Lorsque je suis pris dans mes pensées, je peux calmer mon esprit en me concentrant sur mon corps / sur ma respiration. 0 1 2 3 4 5

---

27. Je suis à l'écoute de mon corps concernant mon état émotionnel. 0 1 2 3 4 5

---

28. Lorsque je suis stressé, je prends le temps d'explorer comment mon corps se sent. 0 1 2 3 4 5

---

29. J'écoute mon corps afin de m'informer sur ce que je dois faire. 0 1 2 3 4 5

---

30. Je suis chez moi dans mon corps. 0 1 2 3 4 5

---

31. Je sens que mon corps est un endroit sûr. 0 1 2 3 4 5

---

32. Je fais confiance à mes sensations corporelles. 0 1 2 3 4 5

---