**MAIA-Fr**

***Consigne :*** *Vous trouverez ci-dessous une liste d'énoncés. 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. Veuillez cocher UNE case pour chaque réponse.*

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Jamais** |  |  |  |  | **Toujours** |
| QUESTIONS  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 1. Quand je suis tendu(e), je remarque où la tension est située dans mon corps. | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 2. Je remarque quand je me sens mal à l'aise dans mon corps. | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 3. Je remarque dans quelle partie de mon corps je suis à l’aise. | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 4. Je remarque les changements de ma respiration, par exemple, si elle ralentit ou accélère. | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 5. Je ne remarque pas (j'ignore) la tension physique ou l'inconfort jusqu'à ce que cela devienne plus sévère. | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 6. Je me distrais des sensations de gêne. | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 7. Quand je ressens une douleur ou de l'inconfort, j'essaie de rester fort et la traverser. | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 8. Quand je ressens une douleur physique, je suis contrarié(e). | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 9. Quand je me sens mal à l’aise, je commence à m'inquiéter que quelque chose n’aille pas. | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 10. Je peux remarquer une sensation corporelle désagréable sans m'en inquiéter. | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 11. Je peux prêter attention à ma respiration (mon souffle) sans être distrait(e) par des choses qui se passent autour de moi. | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 12. Même quand il y a beaucoup de choses autour de moi je peux rester conscient(e) de mes sensations corporelles. | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 13. Quand je suis en conversation avec quelqu'un, je peux prêter attention à ma posture. | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 14. Si mon attention est détournée, je suis capable de reprendre conscience de mon corps. | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 15. Je suis capable de transférer mon attention de mes pensées sur mes sensations corporelles. | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 16. Je peux rester conscient(e) de tout mon corps, même quand j’ai une douleur ou une sensation d’inconfort à un endroit précis. | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| **0** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Jamais** |  |  |  |  | **Toujours** |
| QUESTIONS  | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 17. Je suis capable de concentrer mon attention sur mon corps dans son ensemble. | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 18. Je remarque comment mon corps change lorsque je suis en colère. | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 19. Quand quelque chose ne va pas dans ma vie je peux le ressentir dans mon corps. | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 20. Je remarque que je ressens mon corps différemment après une expérience paisible. | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 21. Je remarque que ma respiration est fluide, quand je me sens à l’aise. | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 22. Je remarque comment mon corps change quand je me sens heureux (se)/joyeux (se). | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 23. Quand je me sens submergé(e), je peux trouver un endroit calme en moi. | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 24. Quand je dirige ma conscience sur mon corps, je me sens calme. | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 25. Je peux utiliser ma respiration pour réduire la tension/crispation. | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 26. Quand je suis pris(e) dans mes pensées, je peux m’apaiser en me concentrant sur mon corps/ma respiration. | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 27. Je suis à l'écoute de l'information que mon corps me donne sur mon état émotionnel. | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 28. Quand je suis contrarié(e), je prends le temps d'explorer mes sensations corporelles. | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 29. Je suis à l’écoute des indications que mon corps me donne sur ce que je dois faire. | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 30. Je me sens à l'aise dans mon corps. | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 31. Je me sens en sécurité dans mon corps (i.e., endroit sûr). | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |
| 32. Je fais confiance à mes sensations corporelles. | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ | ❒ |

Cotation :

La cotation des items 5, 6, 7,8 et 9 est inversée

Les sous-scores de la MAIA-Fr se calculent en additionnant les scores obtenus aux items d’une même sous-échelle puis en divisant la somme obtenue par le nombre d’item compris dans la sous-échelle.

* Sous-échelle « CONSTATER » : items 1 à 4
* Sous-échelle « NON DISTRACTION » : items 5 à 7
* Sous-échelle « NON INQUIETUDE » : items 8 à 10
* Sous-échelle « REGULATION ATTENTIONNELLE » : items 11 à 17
* Sous-échelle « CONSCIENCE EMOTIONNELLE » : items 18 à 22
* Sous-échelle « AUTO-REGULATION» : items 23 à 26
* Sous-échelle « ECOUTE » : items 27 à 29
* Sous-échelle « CONFIANCE » : items 30 à 32

Des scores élevés indiquent une bonne conscience intéroceptive.