

Testez votre pleine conscience

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



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.

source : Christophe André, « *La Méditation de pleine Conscience* », in *Cerveau et psycho* 41, 2010.

Refaites ce test régulièrement pour évaluer vos progrès.