

## L'échelle d'attention et de conscience de l'expérience

Évaluer à quel point les énoncés ci-dessous vous décrivent en utilisant l'échelle ci-jointe.

	1	2	3	4	5	6			
	Presque toujours	Fréquemment	De temps en temps	Pas très fréquent	Rarement	Presque jamais			
1. Je peux avoir des émotions et ne m'en rendre compte que plus tard.				1	2	3	4	5	6
2. Je casse ou renverse des choses par négligence, par manque d'attention ou parce que je pense à autre chose.				1	2	3	4	5	6
3. Je trouve difficile de maintenir mon attention au moment présent.				1	2	3	4	5	6
4. J'ai tendance à marcher vite pour aller quelque part sans faire attention à ce que je ressens en chemin.				1	2	3	4	5	6
5. J'ai tendance à ne pas détecter les sensations de tension physique ou d'inconfort à moins qu'ils ne m'accaparent.				1	2	3	4	5	6
6. J'oublie presque automatiquement le nom d'une personne lorsque je l'entends pour la première fois.				1	2	3	4	5	6
7. J'ai l'impression d'agir sur le "mode automatique" sans réellement prendre conscience de ce que je fais.				1	2	3	4	5	6
8. Je me dépêche à faire mes activités sans être attentif(ve) à ce que je fais.				1	2	3	4	5	6
9. Je suis tellement centré(e) sur mon objectif à atteindre que je perds contact avec ce que je fais dans l'instant pour y arriver.				1	2	3	4	5	6
10. J'exécute des travaux et des tâches comme un automate, sans conscience de ce que je fais.				1	2	3	4	5	6
11. J'ai tendance à écouter partiellement ce qu'on me dit en faisant autre chose en même temps.				1	2	3	4	5	6
12. Il m'arrive de conduire l'auto et d'être surpris de me retrouver à un certain endroit.				1	2	3	4	5	6
13. Je suis préoccupé(e) par mon passé ou mon futur.				1	2	3	4	5	6
14. Je fais des choses sans y porter attention.				1	2	3	4	5	6
15. Je grignote sans me rendre compte que je mange.				1	2	3	4	5	6

Adapté de American Psychological Association, copyright (2003).