

Voici une série de propositions décrivant des expériences de la vie quotidienne. Veuillez indiquer à l'aide de l'échelle allant de 1 à 6 la fréquence avec laquelle vous vivez chacune de ces expériences actuellement. Veuillez s'il vous plait répondre selon **votre expérience réelle** plutôt que selon ce que vous pensez que votre expérience devrait être.

1. Il m'arrive d'éprouver une émotion et de ne pas en prendre conscience avant un certain temps.

1	2	3	4	5	6
presque toujours	très fréquemment	assez fréquemment	assez peu fréquemment	très peu fréquemment	presque jamais

2. Je casse ou renverse des choses parce que je suis inattentif(ve) ou parce que je pense à autre chose.

1	2	3	4	5	6
presque toujours	très fréquemment	assez fréquemment	assez peu fréquemment	très peu fréquemment	presque jamais

3. J'ai des difficultés à rester concentré(e) sur ce qui se passe dans le présent.

1	2	3	4	5	6
presque toujours	très fréquemment	assez fréquemment	assez peu fréquemment	très peu fréquemment	presque jamais

4. J'ai tendance à marcher rapidement pour me rendre là où je veux aller, sans prêter attention à ce qui se passe durant le trajet.

1	2	3	4	5	6
presque toujours	très fréquemment	assez fréquemment	assez peu fréquemment	très peu fréquemment	presque jamais

5. J'ai tendance à ne pas remarquer des sensations de tension physique ou d'inconfort jusqu'à ce qu'elles captent vraiment mon attention.

1	2	3	4	5	6
presque toujours	très fréquemment	assez fréquemment	assez peu fréquemment	très peu fréquemment	presque jamais

6. J'oublie le nom d'une personne presque immédiatement après l'avoir entendu pour la première fois.

1	2	3	4	5	6
presque toujours	très fréquemment	assez fréquemment	assez peu fréquemment	très peu fréquemment	presque jamais

7. Il me semble que je fonctionne « en mode automatique » sans être très conscient(e) de ce que je fais.

1	2	3	4	5	6
presque toujours	très fréquemment	assez fréquemment	assez peu fréquemment	très peu fréquemment	presque jamais

8. Je fais les choses très rapidement sans y prêter vraiment attention.

1	2	3	4	5	6
presque toujours	très fréquemment	assez fréquemment	assez peu fréquemment	très peu fréquemment	presque jamais

9. Je suis tellement focalisé(e) sur le but que je veux atteindre que je perds de vue ce que je suis en train de faire pour y parvenir.

1	2	3	4	5	6
presque toujours	très fréquemment	assez fréquemment	assez peu fréquemment	très peu fréquemment	presque jamais

10. Je fais des travaux ou des tâches de manière automatique, sans me rendre compte de ce que je suis en train de faire.

1	2	3	4	5	6
presque toujours	très fréquemment	assez fréquemment	assez peu fréquemment	très peu fréquemment	presque jamais

11. Je me surprends à écouter quelqu'un d'une oreille tout en faisant autre chose.

1	2	3	4	5	6
presque toujours	très fréquemment	assez fréquemment	assez peu fréquemment	très peu fréquemment	presque jamais

12. Je me déplace en voiture « en pilotage automatique » et il m'arrive d'être étonné(e) de me retrouver là où je suis.

1	2	3	4	5	6
presque toujours	très fréquemment	assez fréquemment	assez peu fréquemment	très peu fréquemment	presque jamais

13. Je me surprends à être préoccupé(e) par l'avenir ou le passé.

1	2	3	4	5	6
presque toujours	très fréquemment	assez fréquemment	assez peu fréquemment	très peu fréquemment	presque jamais

14. Je me surprends à effectuer des choses sans y prêter attention.

1	2	3	4	5	6
presque toujours	très fréquemment	assez fréquemment	assez peu fréquemment	très peu fréquemment	presque jamais

15. Je grignote sans réaliser que je suis en train de manger.

1	2	3	4	5	6
presque toujours	très fréquemment	assez fréquemment	assez peu fréquemment	très peu fréquemment	presque jamais

Traduction française : Jermann, F*, Billieux, J., Laroï, F., d'Argembeau, A, Bondolfi, G. Zermatten, A., & Van der Linden, M. (in press). Mindful Attention Awareness Scale (MAAS): Psychometric Properties of the French Translation and Exploration of Its Relations with Emotion Regulation Strategies. *Psychological Assessment*.

* Francoise.Jermann@hcuge.ch (Tel : +41 22 718 45 83)