

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)