

MAAS

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 plaît, répondre selon votre expérience réelle plutôt que selon ce que vous pensez que votre expérience devrait être.

- 1- Presque toujours
- 2- Très fréquemment
- 3- Assez fréquemment
- 4- Assez peu fréquemment
- 5- Très peu fréquemment
- 6- Presque jamais

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
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
3	J'ai des difficultés à rester concentré(e) sur ce qui se passe dans le présent	1	2	3	4	5	6
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
5	J'ai tendance à ne pas remarquer les sensations de tension physique ou d'inconfort jusqu'à ce qu'elles captent vraiment mon attention	1	2	3	4	5	6
6	J'oublie le nom d'une personne presque immédiatement après l'avoir entendu pour la première fois	1	2	3	4	5	6
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
8	Je fais les choses très rapidement sans y prêter vraiment attention	1	2	3	4	5	6
9	Je suis tellement focalisé(e) sur le but que je veux atteindre que je perds de vue ce que je suis	1	2	3	4	5	6
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
11	Je me surprends à écouter quelqu'un d'une oreille tout en faisant autre chose	1	2	3	4	5	6
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
13	Je me surprends à être préoccupé(e) par l'avenir ou le passé	1	2	3	4	5	6
14	Je me surprends à faire des choses sans y prêter attention	1	2	3	4	5	6
15	Je grignote sans réaliser que je suis en train de manger	1	2	3	4	5	6