

## Inventaire de Pleine Conscience de Freiburg

Consignes : Le but de ce test est de décrire comment vous avez vécu la période des derniers mois qui vient de s'écouler. Répondez de votre mieux à chaque déclaration. S.V.P., répondez aussi franchement et spontanément que possible. Il n'y a pas réponses « justes » ou « fausses », « bonnes » ou « mauvaises ». Ce qui est important est votre expérience personnelle.

		<b>Presque jamais</b>	<b>Occasion- nellement</b>	<b>Assez souvent</b>	<b>Presque toujours</b>
P	1. Je suis réceptif (ve) à ce que je vis dans le moment présent				
P	2. Je ressens mon corps dans les actes de la vie quotidienne (manger, cuisiner, parler, faire le ménage, etc.)				
P	3. Lorsque je réalise que je m'égare dans mes pensées, je reviens naturellement à ce que je suis en train de vivre dans le moment présent				
A	4. Je suis capable d'apprécier à sa juste valeur la personne que je suis				
P	5. Je prête attention à ce qui me fait agir dans mon quotidien				
A	6. Je regarde mes erreurs et difficultés sans les juger				
P	7. Je suis pleinement en lien avec ce que je vis dans le moment présent				
A	8. J'accepte les expériences désagréables				
A	9. Je prends soin de moi-même lorsque les choses vont mal				
A	10. Je suis à l'écoute de mes sentiments sans me laisser déborder par eux				
A	11. Dans les situations difficiles, je sais marquer une pause avant de réagir				
A	12. Je vis des moments de calme et de paix intérieurs, même lorsque les choses sont mouvementées et stressantes				
A	13. Je suis impatient(e) envers moi-même et envers les autres				
A	14. Je sais sourire lorsque je me rends compte à quel point je peux parfois me rendre la vie difficile				