

# ÉCHELLE DE PLEINE CONSCIENCE DE PHILADELPHIE

**Nom:**

**Date:**

**Instructions :** Veuillez entourer la fréquence à laquelle vous avez fait l'expérience de chacune des énonciations suivantes *au cours de la semaine passée.*

1. Je suis conscient des pensées traversant mon esprit.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

2. J'essaie de me distraire lorsque je ressens des émotions désagréables.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

3. Lorsque je parle avec d'autres personnes, je suis conscient de leurs expressions faciales et corporelles.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

4. Je ne veux pas penser à certains aspects de moi-même.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

5. Lorsque je prends une douche, je suis conscient de la façon dont l'eau ruisselle sur mon corps.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

6. J'essaie de rester occupé afin d'empêcher des pensées ou des sentiments d'arriver à mon esprit.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

7. Lorsque je suis très surpris, je constate ce qu'il se passe à l'intérieur de mon corps.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

8. Je souhaiterais pouvoir contrôler mes émotions plus facilement.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

9. Lorsque je marche à l'extérieur, je suis conscient des odeurs ou de la façon dont je ressens l'air sur mon visage.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

10. Je me dis que je ne devrais pas avoir certaines pensées.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

## ÉCHELLE DE PLEINE CONSCIENCE DE PHILADELPHIE

11. Lorsque quelqu'un me demande comment je me sens, je peux identifier mes émotions facilement.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

12. Il y a des choses auxquelles j'essaie de ne pas penser.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

13. Je suis conscient de mes pensées lorsque mon humeur change.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

14. Je me dis que je ne devrais pas me sentir triste.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

15. Je constate des changements dans mon corps, comme mon cœur qui bat plus vite ou mes muscles qui se tendent.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

16. S'il y a une chose à laquelle je ne veux pas penser, je tenterai mon possible pour l'évacuer de mon esprit.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

17. A chaque fois que mes émotions changent, j'en suis immédiatement conscient.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

18. J'essaie d'évacuer mes problèmes de mon esprit.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

19. Lorsque je parle avec d'autres personnes, je suis conscient des émotions que j'éprouve.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------

20. Lorsque je suis assailli par un mauvais souvenir, j'essaie de me distraire afin de le faire disparaître.

1. Jamais	2. Rarement	3. Parfois	4. Souvent	5. Très souvent
-----------	-------------	------------	------------	-----------------