**Echelle d’Auto-Evaluation d’Activation de Ressources**

**Groupe Méditation de Pleine conscience**

**Aude-Isoline Poncet -Psychologue**

Avant de débuter ce groupe de méditation de pleine conscience je vous propose de vous évaluer sur différents critères en lien avec vos facultés, votre rapport à vous-même, aux autres, aux choses et votre capacité à activer des ressources.

Evaluez-vous sur le dernier mois écoulé en cotant chaque item sur une échelle de 0 à 10 en sachant que le 0 sera toujours le pôle « négatif »(non satisfaisant, difficilement,etc.) et

10 le pôle positif (très satisfaisant, facilement, etc.).

0\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_10

*Un conseil : répondez aux questions le plus spontanément, naturellement possible.*

*Ne réfléchissez pas trop.*

1) A quel point, j’estime pouvoir gérer\* (\*dans le sens canaliser, accepter, traverser) mes émotions en ce moment, qu’elles soient agréables ou désagréables ? 1

2) A quel point, j’estime pouvoir gérer\* mes sensations corporelles en ce moment, lorsqu’elles sont désagréables ou douloureuses ? 0

3) A quel point, je me sens en forme (non fatigué(e)) en ce moment ? 0

4) A quel point, je me sens serein(e) (non stressé(e)) en ce moment ? 0

5) A quel point, je me sens bienveillant(e) envers moi-même ? 0

6) A quel point, je me sens bienveillant(e) envers les autres ? 0

7) A quel point, je suis à l’écoute de mes besoins en ce moment ? 0

8) A quel point, je parviens à répondre à mes besoins ? 0

9) A quel point, je m’autorise à lever le pied ou je suis plus souple avec moi-même quand je sens que c’est nécessaire ? 0

10) A quel point je suis capable d’activer des ressources extérieures quand nécessaire (par exemple : activité de détente, reprise du sport, voir un ou des ami(s), prendre un congé, demander de l’aide ou un service, etc.) ? 0

11) A quel point, j’arrive à prendre du recul par rapport aux choses ? 0

12) A quel point, je sens que ma créativité est développée ? 0

13) A quel point, je suis satisfait(e) de ma capacité d’observation ? 0

14) A quel point, suis-je à l’écoute de mes sens lorsque je vis une expérience ? 0

15) A quel point, je me sens connecté(e) à moi--‐même en ce moment ? 0