MAAS

Échelle d’attention et de pleine conscience (MAAS)

Le MAAS est un questionnaire d’auto-évaluation de la pleine conscience dispositionnelle centré sur l’attention et la conscience du moment présent dans la vie quotidienne. Ses 15 items explorent surtout les épisodes d’inattention, de distraction et de fonctionnement en pilote automatique plutôt que des compétences méditatives complexes. L’outil est unidimensionnel, rapide à administrer et utile en clinique comme en recherche pour repérer le niveau général de présence attentive, suivre l’évolution au cours d’une psychothérapie ou d’un programme fondé sur la pleine conscience, et objectiver les changements entre deux temps d’évaluation.

Nombre de questions	15 questions
Durée estimée	10 minutes
Langue	Français
Nom original	Mindful Attention Awareness Scale
Public cible	Adulte
Auteurs	Kirk Warren Brown, Richard M. Ryan (2003)
Catégorie	Global

Aperçu des 15 questions

Il m'arrive de ressentir une émotion et de n'en prendre conscience que plus tard.

Presque toujours | Très souvent | Assez souvent | Assez rarement | Très rarement | Presque jamais

Je casse ou renverse des objets par négligence, par inattention ou parce que je pense à autre chose.

Presque toujours | Très souvent | Assez souvent | Assez rarement | Très rarement | Presque jamais

J'ai du mal à rester concentré(e) sur ce qui se passe dans le moment présent.

Presque toujours | Très souvent | Assez souvent | Assez rarement | Très rarement | Presque jamais

J'ai tendance à marcher vite pour arriver là où je vais, sans prêter attention à ce que je vis en chemin.

Presque toujours | Très souvent | Assez souvent | Assez rarement | Très rarement | Presque jamais

J'ai tendance à ne pas remarquer les sensations de tension physique ou d'inconfort, jusqu'à ce qu'elles accaparent vraiment mon attention.

Presque toujours | Très souvent | Assez souvent | Assez rarement | Très rarement | Presque jamais

Cotations & interprétations

Chaque item est coté de 1 à 6 selon la fréquence d'expériences de distraction ou d'inattention. Les formulations décrivant un manque de pleine conscience, un score élevé signifie que ces expériences sont plus rares et reflète donc une meilleure pleine conscience dispositionnelle. La méthode standard consiste à calculer la moyenne des 15 items, avec un score final compris entre 1 et 6. Une somme brute de 15 à 90 peut aussi être utilisée si le même mode de cotation est conservé d'une passation à l'autre. Il n'existe pas de seuil diagnostique universel de référence. L'interprétation se fait surtout de façon dimensionnelle, comparative et en suivi pré et post intervention.