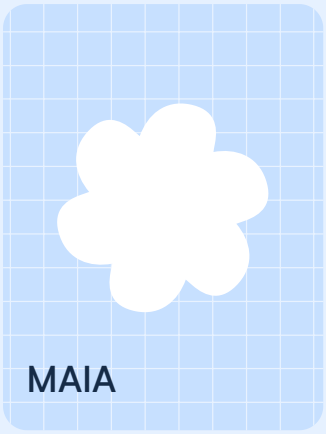


Évaluation multidimensionnelle de la conscience de soi (MAIA)

Le MAIA est un outil d'auto-évaluation qui mesure différents aspects de la conscience interoceptive. Il est utilisé pour évaluer la perception et la conscience corporelle d'une personne, ce qui peut être utile pour comprendre son rapport à ses sensations internes et son bien-être général.

Nombre de questions	32 questions
Durée estimée	15 minutes
Langue	Français
Nom original	Multidimensional Assessment of Interoceptive Awareness
Public cible	Adultes
Auteurs	Wolf E. Mehling, Cynthia Price, John Daubenmier, Jonathan Acree, Elizabeth Bartmess, Anita Stewart (2012)
Catégorie	Global

Aperçu des 32 questions

Quand je suis tendu(e), je remarque où la tension est située dans mon corps.

0 - Jamais | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Toujours

Je remarque quand je me sens mal à l'aise dans mon corps.

0 - Jamais | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Toujours

Je remarque dans quelle partie de mon corps je suis à l'aise.

0 - Jamais | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Toujours

Je remarque les changements de ma respiration, par exemple, si elle ralentit ou accélère.

0 - Jamais | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Toujours

Je ne remarque pas (j'ignore) la tension physique ou l'inconfort jusqu'à ce que cela devienne plus sévère.

0 - Jamais | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Toujours

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

Le MAIA comprend plusieurs sous-échelles qui évaluent différents aspects de la conscience interoceptive, tels que la perception des signaux internes et l'auto-régulation. Chaque item est noté sur une échelle de Likert à 5 points, les scores plus élevés indiquant une plus grande conscience et compétence dans chaque domaine.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement | Voir tous les questionnaires

★★★★★

“Sceptique au départ, je ne peux finalement plus me passer de cet outil dans ma pratique.”

Elodie C. - Psychologue TCC