

- 1 - Introduction**
- 2 - Perception 1
- 3 - Perception 2
- 4 - Perception 3
- 5 - Perception 4
- 6 - Relaxation et méditation
- 7 - Commentaires

Des recherches récentes suggèrent que l'attention que nous portons à nos sensations et à notre environnement pourrait être en lien avec notre comportement alimentaire et notre santé.

Pour pouvoir prendre en considération ces facteurs, nous vous proposons de répondre à ce questionnaire qui aborde différents aspects de la perception des sensations et des émotions. Il s'agit d'un questionnaire élaboré par des spécialistes du domaine qui est largement utilisé dans de nombreuses recherches médicales. Il n'est pas centré sur l'alimentation ni sur la santé, mais il nous permettra d'évaluer différents types de perceptions qui seront utiles pour mieux comprendre les déterminants des choix alimentaires et les conséquences potentielles sur la santé. S'agissant de perception, vos réponses aux questions ne peuvent être considérées ni bonnes ni mauvaises !

[Suite](#) 

- 1 - Introduction
- 2 - Perception 1**
- 3 - Perception 2
- 4 - Perception 3
- 5 - Perception 4
- 6 - Relaxation et méditation
- 7 - Commentaires

Perception 1

Voici une liste d'affirmations à évaluer. Certaines de ces affirmations peuvent vous paraître répétitives, mais cela est normal. Cochez la case qui correspond le mieux à ce qui est généralement vrai pour vous.

Quand je marche, je prends délibérément conscience des sensations de mon corps en mouvement.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Je suis doué(e) pour trouver les mots qui décrivent mes sentiments.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Je me critique lorsque j'ai des émotions irrationnelles ou inappropriées.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Je perçois mes émotions et sentiments sans devoir y réagir.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Quand je fais quelque chose, mon esprit s'égare et je suis facilement distrait(e).

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Lorsque je prends une douche ou un bain, je reste attentif(ve) aux sensations de l'eau sur mon corps.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Je peux facilement verbaliser mes croyances, opinions et attentes.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Je ne fais pas attention à ce que je fais car je suis dans la lune, je me tracasse ou suis de quelconque façon distrait(e).

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

J'observe mes sentiments sans me laisser emporter par eux.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Je me dis que je ne devrais pas ressentir mes émotions comme je les ressens.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

◀ Précédent | Suite ▶

- 1 - Introduction
- 2 - Perception 1
- 3 - Perception 2
- 4 - Perception 3
- 5 - Perception 4
- 6 - Relaxation et méditation
- 7 - Commentaires

Perception 2

Je remarque comment la nourriture et les boissons influencent mes pensées, mes sensations corporelles et mes émotions.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Il m'est difficile de trouver les mots qui décrivent ce à quoi je pense.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Je suis facilement distrait(e).

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Je crois que certaines de mes pensées sont anormales ou mauvaises et que je ne devrais pas penser de cette manière.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Je prête attention aux sensations, comme le vent dans mes cheveux ou le soleil sur mon visage.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

J'éprouve des difficultés à trouver les mots justes pour exprimer la manière dont je ressens les choses.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Je pose des jugements quant à savoir si mes pensées sont bonnes ou mauvaises.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

J'ai des difficultés à rester centré(e) sur ce qui se passe dans le moment présent.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Lorsque j'ai des pensées ou des images pénibles, je prends du recul et suis conscient(e) de la pensée ou image, sans me laisser envahir par elle.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Je fais attention aux sons, comme le tintement des cloches, le sifflement des oiseaux ou le passage des voitures.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

- [1 - Introduction](#)
- [2 - Perception 1](#)
- [3 - Perception 2](#)
- [4 - Perception 3](#)**
- [5 - Perception 4](#)
- [6 - Relaxation et méditation](#)
- [7 - Commentaires](#)

Perception 3

Dans les situations difficiles, je suis capable de faire une pause sans réagir immédiatement.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Lorsque j'éprouve une sensation dans mon corps, il m'est difficile de la décrire car je n'arrive pas à trouver les mots justes.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

On dirait que je fonctionne en mode "automatique" sans prendre vraiment conscience de ce que je fais.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Lorsque j'ai des pensées ou images pénibles, je me sens calme peu de temps après.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Je me dis que je ne devrais pas penser de la manière dont je pense.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Je remarque les odeurs et les arômes des choses.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Même lorsque je me sens terriblement bouleversé(e), je parviens à trouver une manière de le transposer en mots.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Je me précipite dans des activités sans y être réellement attentif(ve).

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Lorsque j'ai des pensées ou images pénibles, je suis capable de simplement les remarquer sans y réagir.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Je pense que certaines de mes émotions sont mauvaises ou inappropriées et que je ne devrais pas les ressentir.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

- 1 - Introduction
- 2 - Perception 1
- 3 - Perception 2
- 4 - Perception 3
- 5 - Perception 4
- 6 - Relaxation et méditation
- 7 - Commentaires

Perception 4

Je remarque les détails visuels dans l'art ou la nature, comme les couleurs, les formes, les textures ou les contrastes d'ombres et de lumières.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Ma tendance naturelle est de traduire mes expériences en mots.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Lorsque j'ai des pensées ou images pénibles, je les remarque et les laisse passer.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Je réalise mes travaux ou les tâches automatiquement sans être conscient(e) de ce que je fais.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Lorsque j'ai des pensées ou images pénibles, je me juge bon ou mauvais, en fonction de ce que suggère cette pensée/image.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Lorsque j'ai des pensées ou images pénibles, je me juge bon ou mauvais, en fonction de ce que suggère cette pensée/image.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Je prête attention à la manière dont mes émotions affectent mes pensées et mon comportement.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Je peux habituellement décrire la manière dont je me sens au moment présent avec des détails considérables.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Je me retrouve en train de faire des choses sans y prêter attention.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Je me désapprouve lorsque j'ai des idées irrationnelles.

- Jamais ou très rarement vrai
- Rarement vrai
- Parfois vrai
- Souvent vrai
- Très souvent ou toujours vrai

Si Oui :

- [1 - Introduction](#)
- [2 - Perception 1](#)
- [3 - Perception 2](#)
- [4 - Perception 3](#)
- [5 - Perception 4](#)
- [6 - Relaxation et méditation](#)**
- [7 - Commentaires](#)

Relaxation et méditation

Voici quelques questions portant sur votre pratique de la relaxation et de la méditation.

Pratiquez-vous actuellement une ou des méthodes de relaxation telles que Yoga, Tai-Chi, Qi-gong, Sophrologie ou autre ?

- Oui
- Non, mais j'en ai pratiqué une dans le passé
- Non, jamais

De quelle(s) technique(s) de relaxation s'agit-il ?
(Plusieurs réponses possibles)

- Yoga
- Tai-chi
- Qi-gong
- Sophrologie
- Autre

A quelle fréquence en moyenne pratiquez-vous cette ou ces activités ?
(Si vous pratiquez au moins deux activités, indiquez la fréquence globale)

- Au moins une fois par jour
- De 3 à 6 fois par semaine
- De 1 à 2 fois par semaine
- De 1 à 3 fois par mois
- Moins d'1 fois par mois

Depuis combien de temps pratiquez-vous cette ou ces activités ?
(Si vous pratiquez au moins deux activités, choisissez celle que vous pratiquez depuis le plus longtemps)

- années
- mois

Si non :

- [2 - Perception 1](#)
- [3 - Perception 2](#)
- [4 - Perception 3](#)
- [5 - Perception 4](#)
- [6 - Relaxation et méditation](#)**
- [7 - Commentaires](#)

Voici quelques questions portant sur votre pratique de la relaxation et de la méditation.

Pratiquez-vous actuellement une ou des méthodes de relaxation telles que Yoga, Tai-Chi, Qi-gong, Sophrologie ou autre ?

- Oui
- Non, mais j'en ai pratiqué une dans le passé
- Non, jamais

Au total, pendant combien de temps avez-vous pratiqué cette ou ces activités ?
(Si vous avez pratiqué au moins deux activités, indiquez le temps global)

- années
- mois

Depuis combien de temps avez-vous arrêté la dernière activité ?

- années
- mois

Si oui :

Pratiquez-vous actuellement la méditation ?

Oui

Non, mais je l'ai pratiquée dans le passé

Non, jamais

A quelle fréquence en moyenne pratiquez-vous cette activité ?

Au moins une fois par jour

De 3 à 6 fois par semaine

De 1 à 2 fois par semaine

De 1 à 3 fois par mois

Moins d'1 fois par mois

Depuis combien de temps pratiquez-vous cette activité ?

années *

mois *

[◀ Précédent](#) | [Suite ▶](#)

Si non :

Pratiquez-vous actuellement la méditation ?

Oui

Non, mais je l'ai pratiquée dans le passé

Non, jamais

Pendant combien de temps l'avez-vous pratiquée ?

années

mois

Depuis combien de temps avez-vous arrêté ?

années

mois

[◀ Précédent](#) | [Suite ▶](#)

- 1 - Introduction
- 2 - Perception 1
- 3 - Perception 2
- 4 - Perception 3
- 5 - Perception 4
- 6 - Relaxation et méditation
- 7 - Commentaires**

Commentaires

Si vous n'avez pas de commentaires, merci de valider définitivement votre questionnaire.

En revanche, si vous pensez que votre situation n'est prise en compte que partiellement dans ce questionnaire, nous vous proposons de nous préciser ci-dessous les informations supplémentaires qui nous permettront de mieux traiter vos réponses :

500 Caractères restants

[← Précédent](#) | [Enregistrer en brouillon](#) | [Valider définitivement](#)