

**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







- 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











