

Évaluation : Mesurer le changement.

Pour mesurer le changement de mon état de santé (physique et psychique),
Je remplis les différents questionnaires ci-dessous avant et après la réalisation
du programme : je note les résultats dans mon « **carnet de bord** »

<http://www.epsm-lille-metropole.fr/content/meditation-tbpc-g07>

Questionnaire de santé psychique globale.

Consignes : **Durant le mois écoulé**, évaluez votre état psychique global en
donnant une note entre 0 et 10.

10 représente la pire souffrance que vous pouvez imaginer (angoisses,
relations aux autres mauvaises, désespoir et idées de suicide).

0 représente le meilleur état que vous pouvez imaginer (bonheur, joie,
relations épanouissantes et vivre selon vos valeurs).

Cochez le chiffre adapté :



0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Questionnaire de dépression.

Consignes : pour chacune des 13 rubriques, **Cochez la proposition (parmi les 4) qui se
rapproche le plus de votre état actuel :**

1. Tristesse :
 - Je ne me sens pas triste
 - Je me sens cafardeux ou triste
 - Je me sens tout le temps cafardeux ou triste et je n'arrive pas à en sortir
 - Je suis si triste et si malheureux que je ne peux pas le supporter
2. Courage:
 - Je ne suis pas particulièrement découragé ni pessimiste au sujet de l'avenir
 - J'ai un sentiment de découragement au sujet de l'avenir
 - Pour mon avenir, je n'ai aucun motif d'espérer
 - Je sens qu'il n'y a aucun espoir pour mon avenir et que la situation ne peut s'améliorer
3. Échec :
 - Je n'ai aucun sentiment d'échec de ma vie
 - J'ai l'impression que j'ai échoué dans ma vie plus que la plupart des gens
 - Quand je regarde ma vie passée, tout ce que j'y découvre n'est qu'échecs
 - J'ai un sentiment d'échec complet dans toute ma vie personnelle (dans mes relations avec mes parents, mon mari, ma femme, mes enfants)

4. Satisfaction : Je ne me sens pas particulièrement insatisfait
 Je ne sais pas profiter agréablement des circonstances
 Je ne tire plus aucune satisfaction de quoi que ce soit
 Je suis mécontent de tout
5. Culpabilité : Je ne me sens pas coupable
 Je me sens mauvais ou indigne une bonne partie du temps
 Je me sens coupable
 Je me juge très mauvais et j'ai l'impression que je ne vauds rien
6. Déception Je ne suis pas déçu par moi-même
 Je suis déçu par moi-même
 Je me dégoûte moi-même
 Je me hais
7. Souffrance Je ne pense pas à me faire du mal
 Je pense que la mort me libérerait
 J'ai des plans précis pour me suicider
 Si je le pouvais, je me tuerais
8. Intérêt : Je n'ai pas perdu l'intérêt pour les autres gens
 Maintenant, je m'intéresse moins aux autres gens qu'autrefois
 J'ai perdu tout l'intérêt que je portais aux autres gens et j'ai peu de sentiments pour eux
 J'ai perdu tout intérêt pour les autres et ils m'indiffèrent totalement
9. Décision : Je suis capable de me décider aussi facilement que de coutume
 J'essaie de ne pas avoir à prendre de décision
 J'ai de grandes difficultés à prendre des décisions
 Je ne suis plus capable de prendre la moindre décision
10. Esthétique : Je n'ai pas le sentiment d'être plus laid qu'avant
 J'ai peur de paraître vieux ou disgracieux
 J'ai l'impression qu'il y a un changement permanent dans mon apparence physique qui me fait paraître disgracieux
 J'ai l'impression d'être laid et repoussant
11. Travail : Je travaille aussi facilement qu'auparavant
 Il me faut faire un effort supplémentaire pour commencer à faire quelque chose
 Il faut que je fasse un très grand effort pour faire quoi que ce soit
 Je suis incapable de faire le moindre travail
12. Fatigue : Je ne suis pas plus fatigué que d'habitude
 Je suis fatigué plus facilement que d'habitude
 Faire quoi que ce soit me fatigue
 Je suis incapable de faire le moindre travail
13. Appétit : Mon appétit est toujours aussi bon
 Mon appétit n'est pas aussi bon que d'habitude
 Mon appétit est beaucoup moins bon maintenant
 Je n'ai plus du tout d'appétit

Cotation : pour les 13 questions, cotez 0 point pour le premier item, 1 pour le second et ainsi de suite. Au total, cela fera une note entre 0 et 13 fois 3 = 39.

Interprétation des résultats : Dans certaines études, le score de 10 est utilisé pour dire s'il y a dépression ou pas. **Le score de -16 et plus- marque une dépression d'intensité sévère. Si c'est votre cas et que vous n'êtes pas suivi médicalement, vous devriez consulter votre médecin généraliste et lui en parler.**

Questionnaire d'estime de soi.

Consignes : Indiquez la réponse qui vous semble correcte pour chacune des dix affirmations suivantes, selon votre accord avec l'énoncé : fortement en accord, en accord, en désaccord, ou fortement en désaccord ?

- ___ 1. Dans l'ensemble, je suis satisfait de moi.
Fortement en accord 4 / En accord 3 / En désaccord 2 / Fortement en désaccord 1
- ___ 2. Parfois je pense que je ne vauds rien.
Fortement en accord 1 / En accord 2 / En désaccord 3 / Fortement en désaccord 4
- ___ 3. Je pense que j'ai un certain nombre de bonnes qualités.
Fortement en accord 4 / En accord 3 / En désaccord 2 / Fortement en désaccord 1
- ___ 4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la plupart des gens.
Fortement en accord 4 / En accord 3 / En désaccord 2 / Fortement en désaccord 1
- ___ 5. Je sens qu'il n'y a pas grand chose en moi dont je puisse être fier.
Fortement en accord 1 / En accord 2 / En désaccord 3 / Fortement en désaccord 4
- ___ 6. Parfois, je me sens réellement inutile.
Fortement en accord 1 / En accord 2 / En désaccord 3 / Fortement en désaccord 4
- ___ 7. Je pense que je suis quelqu'un de valable, au moins autant que les autres gens.
Fortement en accord 4 / En accord 3 / En désaccord 2 / Fortement en désaccord 1
- ___ 8. J'aimerais pouvoir avoir plus de respect pour moi-même.
Fortement en accord 1 / En accord 2 / En désaccord 3 / Fortement en désaccord 4
- ___ 9. Tout bien considéré, j'ai tendance à penser que je suis un(e) raté(e).
Fortement en accord 1 / En accord 2 / En désaccord 3 / Fortement en désaccord 4
- ___ 10. J'ai une opinion positive de moi-même.
Fortement en accord 4 / En accord 3 / En désaccord 2 / Fortement en désaccord 1

Cotation : Additionnez le total des chiffres qui correspondent à vos réponses (le chiffre entre 1 et 4 à côté de votre réponse pour chaque question). Vous obtenez une note entre 10 et 40. Le résultat obtenu correspond à une estimation de la valeur de l'estime que vous vous portez.

Interprétation des résultats : Si vous obtenez un **score entre 31 et 34**, votre estime de soi est dans la moyenne. En dessous de 31, un travail sur l'estime de soi vous serait très bénéfique (estime de soi faible entre 25 et 30, et très faible en dessous de 25).

Questionnaire du rapport au corps.

Consignes : Durant le mois écoulé, évaluez la qualité du rapport à votre corps sur une échelle entre 0 et 10.

0 représente un état tout à fait satisfaisant où votre corps a bien fonctionné, il vous a donné du plaisir et il n'est pas douloureux.

10 représente un état où votre corps n'a plus assuré ses fonctions (motricité et sens) ou a produit les pires douleurs imaginables.

Cochez le chiffre adapté :



0 - 1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

Questionnaire de dépendance affective.

Consignes : veuillez lire chacune des phrases suivantes, puis faites une croix dans la case ([]) d'une des quatre réponses qui correspond le plus à comment vous fonctionnez actuellement.

1 Je préfère faire face seul(e) aux problèmes.

Oui, tout à fait [] 0 Oui, un peu [] 1 Non, pas beaucoup [] 2 Non, pas du tout [] 3

2 J'ai tendance à céder face aux autres personnes (je me laisse influencer).

Oui, tout à fait [] 3 Oui, un peu [] 2 Non, pas beaucoup [] 1 Non, pas du tout [] 0

3 je n'aime pas être seul(e).

Tout à fait vrai [] 3 Un peu vrai [] 2 Un peu faux [] 1 Tout à fait faux [] 0

4 J'arrive facilement à prendre des décisions.

Oui, tout à fait [] 0 Oui, un peu [] 1 Non, pas beaucoup [] 2 Non, pas du tout [] 3

5 J'ai confiance en moi.

Oui, tout à fait [] 0 Oui, un peu [] 1 Non, pas beaucoup [] 2 Non, pas du tout [] 3

6 Je compte beaucoup sur ma famille et mes amis (j'ai besoin de les voir souvent).

Oui, tout à fait [] 3 Oui, un peu [] 2 Non, pas beaucoup [] 1 Non, pas du tout [] 0

7 Quand les choses vont mal dans ma vie, cela prend du temps pour que tout rentre dans l'ordre.

Oui, tout à fait [] 3 Oui, un peu [] 2 Non, pas beaucoup [] 1 Non, pas du tout [] 0

8 Je suis une personne indépendante.

Oui, tout à fait [] 0 Oui, un peu [] 1 Non, pas beaucoup [] 2 Non, pas du tout [] 3

En additionnant les nombres à droite des cases cochés, on obtient un score qui peut varier de 0 à 24. Si le score égale ou dépasse 13 (10% de la population), vous avez une forte dimension dépendante dans votre personnalité.

Évaluation	Avant le programme	Après
Santé psychique globale	/10	/10
Score dépression	/39	/39
Estime de soi	/40	/40
Rapport au corps	/10	/10
Dépendance	/24	/24
Score à la MAAS (séance 1)	/90	(séance 10) /90