**QUESTIONNAIRE DE PERCEPTION CORPORELLE**

**(** **CONSCIENCE CORPORELLE - FORME TRÈS COURTE)**

**Stephen W. Porges © 1993, 2015**

Veuillez évaluer chacune des caractéristiques décrites ci-dessous.

Sélectionner la réponse qui vous décrit le plus précisément.

Dans la plupart des situations, je suis conscient(e) :

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | JaMAIS | rarement | parfois | souvent | toujours |
| 1 | Que ma bouche est sèche. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 2 | Du rythme de ma respiration. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 3 | Du gonflement de tout ou d’une partie de mon corps. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 4 | De la tension des muscles des bras et des jambes. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 5 | D’être gonflé(e), (rétention d’eau). | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | D’avoir la chair de poule. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|  |  | **JAMAIS** | **RAREMENT** | **PARFOIS** | **SOUVENT** | **TOUJOURS** |
| 7 | De douleurs à l’estomac et aux intestins. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 8 | De la distension de mon estomac. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 9 | Du tremblement de mes  lèvres. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 10 | D’avoir les cheveux qui se dressent sur la tête. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 11 | D’une urgence de déglutir. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 12 | De mon rythme cardiaque. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |