

Sexual Five-Facet Mindfulness Questionnaire-FFMQ-S

Veillez évaluer chacun des énoncés au moyen de l'échelle fournie. Cochez le chiffre qui correspond le mieux à ce qui est généralement vrai pour vous lors des relations sexuelles avec votre partenaire.

| | 1 Jamais vrai | 2 rarement vrai | 3 parfois vrai | 4 souvent vrai | 5 toujours vrai |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Je peux facilement identifier quand je suis excitée. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Quand mon/ma partenaire me caresse ou m'embrasse, il m'est difficile de percevoir les sensations corporelles que cela me procure. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Je ne fais pas attention aux changements physiques quand je suis excitée (lubrification du vagin, chaleur, etc.) | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Je remarque comment les gestes de mon/ma partenaire influencent mes émotions et mon excitation sexuelle. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Je peux facilement faire comprendre à mon/ma partenaire ce qui me ferait du bien ou ce dont j'ai envie sexuellement. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Il m'est difficile d'exprimer à mon/ma partenaire ce que je ressens lors des activités sexuelles. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Je perçois facilement les émotions qui me traversent durant l'activité sexuelle. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Je n'arrive pas à dire si une pratique sexuelle me plaît ou pas. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Je suis incapable d'atteindre l'orgasme car je suis souvent distraite ! | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. J'ai le sentiment d'être vraiment disponible et présente lors des activités sexuelles. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. J'ai l'impression de faire l'amour en mode « automatique » sans vraiment « lâcher-prise » ou me « laisser aller ». | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. J'ai le sentiment de toujours avoir des activités sexuelles consenties. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Je ne me critique pas quand j'ai des fantasmes que je juge trop « tabous ». | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Je me dis souvent que je devrais atteindre l'orgasme plus rapidement. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Je pense que certaines de mes émotions sont mauvaises et que je ne devrais pas les ressentir. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 16. Je ne me juge pas quand je n'atteins pas l'orgasme. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 17. Quand je suis peu satisfaite de l'activité sexuelle, je peux prendre du recul et relativiser. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 18. Quand j'ai des pensées négatives, je les remarque et les laisse passer. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 19. Quand j'ai des émotions négatives, je me laisse envahir par elles. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Construction et cotation

Le questionnaire est composé de 19 items dont la cotation s'effectue sur une échelle de Lickert en cinq points (« jamais vrai » à « toujours vrai »). Le résultat total est obtenu en comptabilisant le score (1,2,3,4,5) pour chaque item (Min=19, Max=95). Les items suivis de « R » sont à inverser avant de réaliser le calcul des scores aux facettes. Un résultat élevé indique un plus grand niveau d'observation, de description de l'expérience, d'agir consciemment, de non jugement et de non réaction, qui sont les cinq facettes de la pleine conscience. Un score total de pleine conscience peut être calculé en additionnant les scores des cinq facettes suivantes :

Observation de l'expérience (items : 1, R2, R3, 4)

Description de l'expérience (items : 5, R6, 7, R8)

Agir consciemment (items : R9, 10, R11, 12)

Non jugement (items : 13, R14, R15, 16)

Non réaction (items : 17, 18, R19)

| | Minimum | Maximum | Moyenne | Écart type |
|------------------------------------|---------|---------|---------|------------|
| Observation de l'expérience | 11,64 | 22,12 | 16,889 | 2,625 |
| Description de l'expérience | 8,77 | 20,89 | 14,837 | 3,039 |
| Agir consciemment | 9,48 | 22,64 | 16,064 | 3,291 |
| Non jugement | 8,64 | 21,16 | 14,900 | 3,136 |
| Non réaction | 4,65 | 14,73 | 9,697 | 2,520 |
| Score total de PC | 49,39 | 94 | 71,685 | 11,151 |