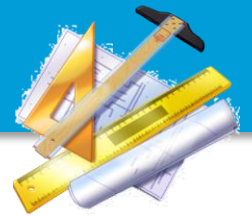


CAMM

Child and Adolescent Mindfulness Measure Mesure de présence attentive chez les enfants et adolescents



Introduction

Dans les deux dernières décennies, une attention considérable a été accordée au concept de la présence attentive (pleine conscience, *mindfulness*). Selon Kabat-Zinn (2003), la présence attentive est la conscience qui émerge lorsque l'on est volontairement attentif, dans le moment présent, et sans porter de jugement, au déroulement des événements, et ce, à tous les instants. Plusieurs études définissent la présence attentive comme une compétence ou une disposition qui peut se manifester dans différents comportements et qui est associée à des effets positifs (Brown, Ryan, & Creswell, 2007). Même s'il y a de plus en plus d'outils pour mesurer la présence attentive chez l'adulte, peu existent pour les adolescents et moins encore sont disponibles en français.

Les outils les plus utilisés pour les adolescents et les enfants sont le *Child and Adolescent Mindfulness Measure* (CAMM) (10 items; Greco, Baer, & Smith, 2011) et le *Mindful Attention Awareness Scale for Adolescents* (MAAS-A) (15 items; Brown, West, Loverich, & Biege, 2011). Les deux échelles sont significativement corrélées ($r = 0,54$; de Bruin, Zijlstra, van de Weijer-Bergsman, & Bögels, 2011), mais le CAMM est particulièrement prometteur puisqu'il tient compte des trois aspects de la présence attentive (observer, agir avec conscience, et accepter sans jugement). De plus, le CAMM est entièrement adapté à une utilisation avec les enfants et les adolescents alors que le MAAS-A a été conçu à partir du *Mindful Attention Awareness Scale* (MAAS) qui s'adresse aux adultes.

Qualités psychométriques du CAMM

Le CAMM est composé de 10 items qui mesurent les capacités de présence attentive chez les enfants et les adolescents en utilisant une échelle de Likert (0 = jamais vrai à 4 = toujours vrai). Les scores totaux varient de 0 à 40 et les scores les plus élevés indiquent un plus haut degré d'acceptation de soi et de présence attentive. La première étude de validation du CAMM a montré que l'échelle présente une cohérence interne adéquate ($\alpha = 0,80$) ainsi qu'une bonne validité convergente et divergente (Greco et al., 2011). Le CAMM a été validé dans plusieurs langues (catalan, néerlandais, italien, portugais), ce qui a confirmé sa structure unidimensionnelle, sa cohérence interne ainsi que sa validité de construit au sein de plusieurs échantillons et dans différents langages (Chiesi, Dellagiulia, Lionetti, Bianchi, & Primi, 2017; Cunha, Galhardo, & Pinto-Gouveia, 2013; de Bruin, Zijlstra, & Bögels, 2014; Kuby, McLean, & Allen, 2015; Viñas, Malo,

González, Navarro, & Casas, 2015). Les études réalisées avec le CAMM ont aussi montré qu'un plus haut niveau de présence attentive est lié à moins de symptômes psychologiques, à de plus bas niveaux de stress perçu, à un usage moins important d'alcool ou de cannabis et à des résultats positifs comme la satisfaction de vie, la résilience et l'estime de soi chez les adolescents (voir Pallozzi, Wertheim, Paxton, & Ong, 2017 pour une recension). Des études ont également montré que des traumatismes dans le passé étaient liés à de plus bas niveaux de présence attentive (Bolduc, Bigras, Godbout, Hébert, & Daspe, 2015; Daigneault, Dion, Hébert, & Bourgeois, 2016).

Traduction et adaptation au Québec

L'échelle originale a d'abord été traduite en français. La traduction a été révisée et discutée par deux évaluateurs. Ensuite, un traducteur professionnel dont la langue maternelle est l'anglais a traduit de nouveau la version française vers l'anglais (traduction inversée parallèle) afin de vérifier l'intégrité de la traduction française (Vallerand, 1989). Les différences entre cette version et la version originale anglaise ont été notées et la version française a été adaptée jusqu'à ce que la retraduction soit jugée équivalente à la version originale anglaise.

Qualités psychométriques de la version canadienne-française du CAMM

Les deux études réalisées par Dion, Paquette, Daigneault, Godbout et Hébert (2018) visaient à valider le CAMM pour les adolescents canadiens francophones caucasiens et autochtones.

Étude 1. L'étude 1 a été réalisée avec la participation de 589 jeunes de 15 à 18 ans recrutés dans deux écoles secondaires (59,8 % de filles, 40,2 % de garçons) au Québec et rencontrés à trois reprises. Une analyse factorielle exploratoire par maximum de vraisemblance a révélé une solution à un facteur expliquant 27,8 % de la variance. Les statistiques de la qualité d'ajustement sont très bonnes (KMO de 0,84 et le test de sphéricité de Bartlett de $\chi^2_{(45)} = 1092,08$, $p < 0,001$). Les indices de saturation se situent entre 0,28 et 0,71, et sont comparables à la version originale du CAMM (entre 0,42 et 0,66 dans Greco et al., 2011), de même qu'à ceux obtenus dans les études de validation réalisées dans d'autres langues (entre 0,28 et 0,69 dans Chiesi et al., 2017; entre 0,22 et 0,72 dans de Bruin et al., 2014; entre 0,37 et 0,79 dans

Tableau 1

Contenu et indices de saturation des items pour le Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM)

#	Items en français	Items en anglais	Indices de saturation	
			Étude 1	Étude 2
1.	Je m'en prends à moi-même quand je ne comprends pas mes sentiments.	<i>I get upset with myself for having feelings that don't make sense.</i>	0,54	0,55
2.	À l'école, je passe d'une classe à l'autre sans même m'en rendre compte.	<i>At school, I walk from class to class without noticing what I'm doing.</i>	0,28	0,34
3.	J'agis sans vraiment penser à ce que je fais.	<i>I do things without thinking about what I'm doing. *</i>	0,30	0,53
4.	Je m'occupe pour ne pas me laisser envahir par mes pensées ou par mes sentiments.	<i>I keep myself busy so I don't notice my thoughts or feelings.</i>	0,48	0,60
5.	Je me dis que je ne devrais pas me sentir comme je me sens.	<i>I tell myself that I shouldn't feel the way I'm feeling.</i>	0,57	0,66
6.	J'ai de la difficulté à me concentrer sur une seule chose à la fois.	<i>It's hard for me to pay attention to only one thing at a time.</i>	0,39	0,56
7.	Je pense plus facilement à ce qui est arrivé dans le passé qu'à ce qui arrive en ce moment.	<i>I think about things that have happened in the past instead of thinking about things that are happening right now.</i>	0,53	0,65
8.	Certaines de mes pensées m'énervent.	<i>I get upset with myself for having certain thoughts</i>	0,71	0,69
9.	Je crois que certains de mes sentiments sont mauvais et que je ne devrais pas les avoir.	<i>I think that some of my feelings are bad and that I shouldn't have them.</i>	0,68	0,77
10.	Je m'empêche d'avoir des sentiments que je n'aime pas avoir.	<i>I stop myself from having feelings that I don't like.</i>	0,61	0,66
Pourcentage de variance			27,8 %	---
Consistance interne			$\alpha = 0,78$	$\alpha = 0,86$

* Cet item a été remplacé par *I push away thoughts that I don't like* dans la plus récente version anglophone du CAMM (Greco et al., 2011).

Kuby et al., 2015; entre 0,25 et 0,77 dans Viñas et al., 2015).

Fidélité. La cohérence interne a été évaluée grâce à l'alpha de Cronbach. Les coefficients sont satisfaisants pour les différents temps de mesure (T1 = 0,78; T2 = 0,83; T3 = 0,86) et similaires à ceux retrouvés dans les études de validation précédentes. La fidélité test-retest a également été évaluée et jugée très stable (0,72 après deux semaines; 0,58 après trois mois). Cette stabilité était supérieure à celles obtenues dans les précédentes études de validation. Aucun effet plancher ou plafond n'a été constaté, ce qui indique, notamment, que la mesure peut être sensible au changement.

Validité. Le CAMM est corrélé positivement avec la résilience et avec l'estime de soi, soutenant sa validité de convergence (voir le tableau 2). Les résultats n'indiquent pas de différences entre les moyennes des scores pour la présence attentive chez les garçons ou les filles ($F_{(1,553)} = 2,36, p = 0,13$) ou entre les écoles ($F_{(1,576)} = 1,48, p = 0,22$). Les données suggèrent que l'échelle est appropriée et équivalente pour les garçons et les filles.

Une analyse de variance (ANOVA) a révélé que les participants ayant été victimes d'agression sexuelle pendant l'enfance ont des niveaux moins élevés de présence attentive que les participants qui ne rapportent pas d'agression sexuelle ($F_{(1, 553)} = 21,83, p < 0,001, \eta^2 = 0,04$).

Tableau 2

Corrélations du CAMM avec la résilience, l'estime de soi, l'empowerment, les symptômes associés à des traumatismes et les problèmes familiaux

Mesures	Étude 1	Étude 2
Child and Youth Resilience Measure (CYRM)	0,33 ***	0,18 **
Rosenberg Self-Esteem Scale (RSES)	0,44 ***	0,42 ***
Consumer-Constructed Empowerment Scale (CCES)	--	0,20 **
Trauma Symptom Checklist for Children (TSCC)	--	- 0,58 ***
Family Problems Inventory (FPI)	--	- 0,25 ***

Note. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$.

Références. CYRM (Daigneault, Dion, Hébert, McDuff, & Collin-Vézina, 2013); RSES (Vallières & Vallerand, 1990); CCES (Daigneault, Cyr, & Tourigny, 1998); TSCC (Wright, & Sabourin, 1996); FPI (Thériault, Cyr, & Wright, 2003).

Étude 2. L'étude 2 a été réalisée auprès d'un échantillon de 311 adolescents autochtones et caucasiens âgés entre 14 et 19 ans (51,1 % de filles et 48,9 % de garçons) provenant de milieux ruraux et défavorisés. Tous les participants parlaient le français et ont rempli les questionnaires auto-rapportés dans cette langue. L'étude fut réalisée en respectant les principes de la recherche auprès des Premières Nations.

Une analyse confirmatoire par maximum de vraisemblance (CFA; Amos 24.0) a été réalisée. Les indices de saturation (voir les coefficients standardisés dans le tableau 1) se situent entre 0,34 et 0,77. Les statistiques de la qualité d'ajustement indiquent également que les données sont bien représentées par une structure à facteur unique (CFI = 0,96; NFI = 0,93; RMSEA = 0,06).

Fidélité. La cohérence interne du CAMM dans cette étude fut de 0,86 et 2,3 % des participants ont obtenu les scores minimal ou maximal, ce qui souligne l'absence d'un effet plancher ou plafond. Ceci confirme à nouveau le potentiel du CAMM pour évaluer le changement de manière sensible.

Validité. Tel que prévu, le CAMM est corrélé positivement avec les mesures de résilience, d'estime de soi et d'empowerment et négativement avec les symptômes psychologiques. Ces résultats reproduisent ceux obtenus dans d'autres études reliant la présence attentive avec un meilleur fonctionnement, tel une plus grande estime de soi et plus de résilience (Tan & Martin, 2016) et moins de symptômes psychologiques (anxiété, dépression, symptômes internalisés et externalisés). Contrairement aux résultats de l'étude 1, des différences significatives apparaissent entre les genres, les garçons ayant un niveau légèrement plus élevé de présence attentive que les filles, $F_{(1, 300)} = 4,36$, $p = 0,05$, $\eta^2 = 0,01$. De plus, les participants autochtones présentaient des niveaux de présence attentive légèrement moins élevés que les participants non autochtones $F_{(1, 299)} = 5,81$, $p < 0,05$, $\eta^2 = 0,02$.

Les résultats de l'étude 2 sont similaires à ceux observés dans l'étude 1 et révèlent également que les agressions sexuelles dans l'enfance sont associées à un plus faible niveau de présence attentive, $F_{(1, 296)} = 8,59$, $p < 0,01$, $\eta^2 = 0,03$. De plus, la présence attentive est reliée à un plus haut taux de problèmes familiaux ($r = -0,25$, $p < 0,001$). À notre connaissance, il s'agit de la première série de données à examiner la présence attentive en utilisant le CAMM en lien avec les expériences difficiles. Les résultats actuels suggèrent que les adolescents exposés à un grand nombre de difficultés, incluant les agressions sexuelles et les problèmes familiaux (par exemple, violence familiale, abandon parental), rapportent de plus faibles niveaux de présence attentive. De telles difficultés, ou traumatismes interpersonnels, peuvent mener à une détresse psychologique persistante ou des comportements d'évitement visant à échapper à une surcharge d'expériences internes négatives. Ces stratégies d'évitement expérientiel chez les victimes de traumatismes sont à l'antithèse d'une présence attentive, et bien que procurant un soulagement temporaire, ils tendent paradoxalement à stimuler la fréquence et la saillance des mémoires traumatiques que la personne cherche à éviter en plus des conséquences néfastes de certains comportements dysfonctionnels d'évitement, créant un cercle vicieux de souffrance (Godbout, Bigras, & Dion, 2016; Godbout, Therriault, Dion, & Hébert, 2018).

Conclusion

En somme, les résultats des études 1 et 2 soutiennent les qualités psychométriques de la version canadienne-française du CAMM pour son utilisation auprès des adolescents caucasiens et autochtones de région urbaine ou rurale. Le CAMM apparaît donc comme un instrument pertinent pour évaluer la présence attentive chez les adolescents.

Références

- Bolduc, R., Bigras, N., Godbout, N., Hébert, M., & Daspe, M.-È. (2015, juin). *The Role of mindfulness and dissociation in the relation between cumulative trauma and depression: A conceptual model*. 76th Annual Convention of the Canadian Psychological Association (CPA), Ottawa, Ontario, Canada.
- Briere, J. (1996). *Trauma Symptom Checklist for Children (TSCC): Professional manual*. Odessa: Psychological Resources, Inc.
- Brown, K. W., Ryan, R. M., & Creswell, J. D. (2007). Mindfulness: Theoretical foundations and evidence for its salutary effects. *Psychological Inquiry*, 18(4), 211-237. doi:10.1080/10478400701598298
- Brown, K. W., West, A. M., Loverich, T. M., & Biegel, G. M. (2011). Assessing adolescent mindfulness: Validation of an adapted mindful attention awareness scale in adolescent normative and psychiatric populations. *Psychological Assessment*, 23(4), 1023-1033. doi:10.1037/a0021338
- Chiesi, F., Dellagiulia, A., Lionetti, F., Bianchi, G., & Primi, C. (2017). Using item response theory to explore the psychometric properties of the Italian version of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Mindfulness*, 8, 351-360. doi:10.1007/s12671-016-0604-y
- Cunha, M., Galhardo, A., & Pinto-Gouveia, J. (2013). Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM): Estudo das características psicométricas da versão portuguesa. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 26(3), 459-468. doi:10.1590/S0102-79722013000300005
- Daigneault, I., Cyr, M., & Tourigny, M. (1998). *Traduction française du "Consumer Constructed Scale to Measure Empowerment" (CCES; Rogers, Chamberlin, Ellison, & Crean, 1997; Sciarappa, Rogers, & Chamberlin, 1994)*. Document inédit. Montreal (QC): Département de psychologie, Université de Montréal.
- Daigneault, I., Dion, J., Hébert, M., & Bourgeois, C. (2016). Mindfulness as mediator and moderator of post-traumatic symptomatology in adolescence following childhood sexual abuse or assault. *Mindfulness*, 7(6), 1306-1315. doi:10.1007/s12671-016-0571-3
- Daigneault, I., Dion, J., Hébert, M., McDuff, P., & Collin-Vézina, D. (2013). Psychometric properties of the Child and Youth Resilience Measure (CYRM-28) among samples of French Canadian youth. *Child Abuse & Neglect*, 37(2-3), 160-171. doi:10.1016/j.chiabu.2012.06.004
- de Bruin, E. I., Zijlstra, B. J. H., van de Weijer-Bergsma, E., & Bögels, S. M. (2011). The Mindful Attention Awareness Scale for Adolescents (MAAS-A): Psychometric properties in a Dutch sample. *Mindfulness*, 2(3), 201-211. doi:10.1007/s12671-011-0061-6
- de Bruin, E. I., Zijlstra, B. J. H., & Bögels, S. M. (2014). The meaning of mindfulness in children and adolescents: Further validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) in two independent samples from The Netherlands. *Mindfulness*, 5(4), 422-430. doi:10.1007/s12671-013-0196-8
- Dion, J., Paquette, L., Daigneault, I., Godbout, N., & Hébert, M. (2018). Validation of the french version of the child and adolescent mindfulness measure (CAMM) among samples of French and Indigenous youth. *Mindfulness*, 9(2), 645-653. doi:10.1007/s12671-017-0807-x

Godbout, N., Bigras N., & Dion, J. (2016). Présence attentive et traumas interpersonnels subis durant l'enfance. Dans S. Grégoire, L. Lachance & L. Richer (Eds.), *La présence attentive (mindfulness) : État des connaissances théoriques, empiriques et pratiques* (pp. 229-246). Québec (QC): Presses de l'Université du Québec (PUQ).

Godbout, N., Therriault, C., Dion, J., & Hébert, M. (2018). Interventions axées sur la pleine conscience pour les survivants de traumas interpersonnels en enfance. Dans A. Devault, & G. Pérodeau (Éds.), *Pleine conscience et intervention clinique* (pp. 201-220). Québec (QC): Presses de l'Université Laval (PUL).

Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing mindfulness in children and adolescents: Development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychological Assessment, 23*(3), 606-614. doi:10.1037/a0022819

Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-based interventions in context: Past, present, future. *Clinical Psychology: Science and Practice, 10*(2), 144-156. doi:10.1093/clipsy.bpg016

Kuby, A. K., McLean, N., & Allen, K. (2015). Validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) with non-clinical adolescents. *Mindfulness, 6*(6), 1448-1455. doi:10.1007/s12671-015-0418-3

Pallozzi, R., Wertheim, E., Paxton, S., & Ong, B. (2017). Trait mindfulness measure for use with adolescents: A systematic review. *Mindfulness, 8*(1), 110-125. doi:10.1007/s12671-016-0567-z

Tan, L. B., & Martin, G. (2016). Mind full or mindful: A report on mindfulness and psychological health in healthy adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth, 21*(1), 64-74. doi:10.1080/02673843.2012.709174

Thériault, C., Cyr, M., & Wright, J. (2003). Facteurs contextuels associés aux symptômes d'adolescentes victimes d'agression sexuelle intrafamiliale. *Child Abuse & Neglect, 27*(11), 1291-1309. doi:10.1016/j.chiabu.2003.04.001

Vallerand, R. J. (1989). Vers une méthodologie de validation transculturelle de questionnaires psychologiques: Implications pour la recherche en langue française. *Psychologie Canadienne, 30* (4), 662-689. doi:10.1037/h0079856

Vallières, E. F., & Vallerand, R. J. (1990). Traduction et validation canadienne-française de l'Échelle de l'Estime de Soi de Rosenberg. *International Journal of Psychology, 25*(3), 305-316. doi:10.1080/00207599008247865

Viñas, F., Malo, S., González, M., Navarro, D., & Casas, F. (2015). Assessing mindfulness on a sample of Catalan-speaking Spanish adolescents: Validation of the Catalan version of the Child and Adolescent Mindfulness Measure. *Spanish Journal of Psychology, 18*, E46. doi:10.1017/sjp.2015.48

Wright, J., & Sabourin, S. (1996). Traduction française du "Trauma Symptom Checklist for Children" (TSCC; Briere, 1996). Document inédit. Montreal (QC): Département de Psychologie, Université de Montréal.

Pour plus d'informations

Jacinthe Dion, Ph.D.

Département des sciences de la santé

Université du Québec à Chicoutimi (UQAC)

Courriel : jacinthe.dion@uqac.ca

Page web : <http://www.uqac.ca/portfolio/jacinthedion/>

Référence de l'instrument de mesure original

Greco, L. A., Baer, R. A., & Smith, G. T. (2011). Assessing Mindfulness in Children and Adolescents: Development and validation of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM). *Psychological Assessment, 23*(3), 606-614. doi:10.1037/a0022819.

Référence de l'article de validation de la version canadienne-française du CAMM

Dion, J., Paquette, L., Daigneault, I., Godbout, N., & Hébert, M. (2018). Validation of the French version of the Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM) among samples of French and Indigenous youth. *Mindfulness, 9*(2), 645-653. doi:10.1007/s12671-017-0807-x

Référence de la capsule de mesure

Boulianne-Simard, C., Dion, J., Paquette, L., Daigneault, I., Godbout, N., & Hébert, M. (2018, septembre). *Capsule de mesure #8 : Child and Adolescent Mindfulness Measure, une mesure de présence attentive chez les enfants et adolescents (CAMM; Greco, Baer, & Smith, 2011)*. Équipe de recherche FQRSC - Violence sexuelle et santé (EVISSA), UQAM, Montréal, Québec.

Avec la collaboration de Manon Robichaud, professionnelle de recherche.

L'Équipe Violence Sexuelle et Santé (ÉVISSA), dirigée par Martine Hébert, Ph.D. (UQAM), est un regroupement interdisciplinaire de 12 chercheurs.es provenant de diverses universités québécoises. En plus des chercheurs.es réguliers.ères, l'équipe entretient des collaborations étroites avec des chercheurs.es nationaux et internationaux, et encadre les travaux de plus d'une quarantaine d'étudiants.es universitaires de tous les cycles. La programmation de l'équipe a pour objectif de mieux comprendre les conséquences de la violence sexuelle sur le plan de la santé mentale, physique et sexuelle, et ce dans différents contextes de vie (famille, enfance, premières relations amoureuses et couple adulte).

Cette équipe est financée par le Fonds de recherche du Québec – Société et Culture (FRQ-SC).

Pour télécharger les capsules de mesure disponibles, consulter ce lien : <https://martinehebert.uqam.ca>



ANNEXE 1

Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM)

We want to know more about what you think, how you feel, and what you do. **Read** each sentence. Then, make X the number that tells how often each sentence is true for you.

0 = Never true 1 = Rarely true 2 = Sometimes true 3 = Often true 4 = Always true

Never true	Rarely true	Sometimes true	Often true	Always true	
①	②	③	④	⑤	1. I get upset with myself for having feelings that don't make sense.
①	②	③	④	⑤	2. At school, I walk from class to class without noticing what I'm doing.
①	②	③	④	⑤	3. I push away thoughts that I don't like. *
①	②	③	④	⑤	4. I keep myself busy so I don't notice my thoughts or feelings.
①	②	③	④	⑤	5. I tell myself that I shouldn't feel the way I'm feeling.
①	②	③	④	⑤	6. It's hard for me to pay attention to only one thing at a time.
①	②	③	④	⑤	7. I think about things that have happened in the past instead of thinking about things that are happening right now.
①	②	③	④	⑤	8. I get upset with myself for having certain thoughts.
①	②	③	④	⑤	9. I think that some of my feelings are bad and that I shouldn't have them.
①	②	③	④	⑤	10. I stop myself from having feelings that I don't like.

* Dans la version canadienne-française, cet item est remplacé par « I do things without thinking about what I'm doing ».

ANNEXE 2

Mesure de présence attentive chez les enfants et adolescents Version canadienne-française du Child and Adolescent Mindfulness Measure (CAMM)

On veut en savoir plus sur toi, ce que tu penses, ce que tu ressens, comment tu réagis. Lis les phrases suivantes, une à une. Ensuite, fais un X sur le numéro qui indique à quel point l'énoncé te ressemble.

0 = Jamais vrai 1 = Rarement vrai 2 = Quelquefois vrai 3 = Souvent vrai 4 = Toujours vrai

Jamais vrai	Rarement vrai	Quelquefois vrai	Souvent vrai	Toujours vrai	
①	②	③	④	⑤	1. Je m'en prends à moi-même quand je ne comprends pas mes sentiments.
①	②	③	④	⑤	2. À l'école, je passe d'une classe à l'autre sans même m'en rendre compte.
①	②	③	④	⑤	3. J'agis sans vraiment penser à ce que je fais.
①	②	③	④	⑤	4. Je m'occupe pour ne pas me laisser envahir par mes pensées ou par mes sentiments.
①	②	③	④	⑤	5. Je me dis que je ne devrais pas me sentir comme je me sens.
①	②	③	④	⑤	6. J'ai de la difficulté à me concentrer sur une seule chose à la fois.
①	②	③	④	⑤	7. Je pense plus facilement à ce qui est arrivé dans le passé qu'à ce qui arrive en ce moment.
①	②	③	④	⑤	8. Certaines de mes pensées m'énervent.
①	②	③	④	⑤	9. Je crois que certains de mes sentiments sont mauvais et que je ne devrais pas les avoir.
①	②	③	④	⑤	10. Je m'empêche d'avoir des sentiments que je n'aime pas avoir.