



Nom:

Date:

Veillez évaluer les 23 déclarations suivantes selon l'échelle ci-dessous :

0	1	2	3	4	5	6
Pas du tout d'accord	Plutôt pas d'accord	Légèrement en désaccord	Ni d'accord ni pas d'accord	Légèrement en accord	Plutôt d'accord	Tout à fait d'accord

1. Je peux identifier les choses qui comptent vraiment pour moi dans la vie et les poursuivre	0	1	2	3	4	5	6
2. L'un de mes grands objectifs est de me libérer des émotions douloureuses	0	1	2	3	4	5	6
3. Je me précipite dans des activités significatives sans y être vraiment attentif/ve	0	1	2	3	4	5	6
4. J'essaie de m'occuper pour empêcher que des pensées ou des sentiments ne surviennent	0	1	2	3	4	5	6
5. J'agis de manière cohérente avec la façon dont je souhaite vivre ma vie	0	1	2	3	4	5	6
6. Je suis tellement pris(e) par mes pensées que je suis incapable de faire les choses que je souhaite le plus faire	0	1	2	3	4	5	6
7. Je fais des choix en fonction de ce qui est important pour moi, même si c'est stressant	0	1	2	3	4	5	6
8. Je me dis que je ne devrais pas avoir certaines pensées	0	1	2	3	4	5	6
9. Je trouve difficile de rester concentré(e) sur ce qui se passe dans le présent	0	1	2	3	4	5	6
10. Je me comporte en accord avec mes valeurs personnelles	0	1	2	3	4	5	6
11. Je fais tout mon possible pour éviter les situations qui pourraient provoquer des pensées, des sentiments ou des sensations difficiles	0	1	2	3	4	5	6
12. Même lorsque je fais les choses qui comptent pour moi, je me retrouve à les faire sans y prêter attention	0	1	2	3	4	5	6
13. Je suis prêt(e) à vivre pleinement toutes les pensées, les sentiments et les sensations qui se présentent à moi, sans essayer de les changer ou de me défendre contre eux	0	1	2	3	4	5	6
14. J'entreprends des choses qui ont un sens pour moi, même lorsque j'ai du mal à le faire	0	1	2	3	4	5	6
15. Je travaille dur pour éviter les sentiments pénibles	0	1	2	3	4	5	6
16. Je fais des missions ou des tâches automatiquement, sans être conscient(e) de ce que je fais	0	1	2	3	4	5	6
17. Je suis capable de suivre mes plans à long terme, y compris lorsque les progrès sont lents	0	1	2	3	4	5	6
18. Même lorsque quelque chose est important pour moi, je le fais rarement s'il y a un risque que cela me perturbe	0	1	2	3	4	5	6
19. J'ai l'impression de fonctionner « en automatique » sans trop savoir ce que je fais	0	1	2	3	4	5	6
20. Les pensées ne sont que des pensées - elles ne contrôlent pas ce que je fais	0	1	2	3	4	5	6
21. Mes valeurs se reflètent réellement dans mon comportement	0	1	2	3	4	5	6
22. Je peux prendre les pensées et les sentiments comme ils viennent, sans essayer de les contrôler ou de les éviter	0	1	2	3	4	5	6
23. Je peux continuer à faire quelque chose quand c'est important pour moi	0	1	2	3	4	5	6

Instructions de notation (usage administratif uniquement)

- Les scores sont obtenus en additionnant les réponses pour chacune des trois sous-échelles (Ouverture à l'expérience ; Conscience comportementale ; Action valorisée) ou pour l'échelle dans son ensemble (Score total CompACT).
- Les notes de douze items sont inversées avant l'addition (les items 2, 3, 4, 6, 8, 9, 11, 12, 15, 16, 18, et 19).

Sous-échelle - Ouverture à l'expérience (OE)

Calculé comme la somme des scores pour les items : 2 (inversé), 4 (inversé), 6 (inversé), 8 (inversé), 11 (inversé), 13, 15 (inversé), 18 (inversé), 20, et 22.

Les scores des sous-échelles vont de 0 à 60, les scores les plus élevés indiquant une plus grande ouverture à l'expérience (la volonté de vivre des événements internes [pensées, sentiments, sensations, etc.] sans essayer de les contrôler ni les éviter)

Sous-échelle – Conscience comportementale (CC)

Calculé comme la somme des scores pour les items : 3 (inversé), 9 (inversé), 12 (inversé), 16 (inversé), et 19 (inversé). Les scores des sous-échelles vont de 0 à 30, les scores les plus élevés indiquant une plus grande conscience comportementale (une attention attentive aux actions en cours)

Sous-échelle d'Action Valorisée (AV)

Calculé comme la somme des scores pour les items : 1, 5, 7, 10, 14, 17, 21, et 23.

Les scores des sous-échelles vont de 0 à 48, les scores les plus élevés indiquant un plus grand engagement dans des actions valorisées (activité significative).

CompACT Total

Calculé comme la somme des scores des trois sous-échelles, le score total CompACT à grande échelle va de 0 à 138, les scores les plus élevés indiquant une plus grande flexibilité psychologique.