

METHODE D'ÉCHANTILLONNAGE DES EXPERIENCES

Bénéficiaire: Séance n° Date :

PARAMETRAGE

Items devant être renseignés	<input type="checkbox"/> 1) La situation <input type="checkbox"/> 2) Mes pensées automatiques <input type="checkbox"/> 3.1) Les dimensions de mon bien-être <input type="checkbox"/> 3.2) Mes émotions <input type="checkbox"/> 3.3) Mon état corporel <input type="checkbox"/> 4.1) Les dimensions de mon <i>flow</i> face à la tâche <input type="checkbox"/> 4.2) Mes conduites vis-à-vis de mon activité <input type="checkbox"/> 4.3) Mes conduites vis-à-vis des autres <input type="checkbox"/> 5.1) Mes forces de caractère <input type="checkbox"/> 5.2) Mon fonctionnement positif
Déclenchement (phénomène-alarma retenu)	<input type="checkbox"/> Type de contexte : <input type="checkbox"/> Alarme extérieure : <input type="checkbox"/> Alarme intérieure : Demander à une tierce personne de programmer 4 alarmes dans la journée (sans que je les connaisse) sur mon téléphone
Planification	<input type="checkbox"/> Période : une journée / <input type="checkbox"/> Fréquence : 4 fois par jour /
Saisie	<input type="checkbox"/> Papier <input type="checkbox"/> Interface informatisée

CONSIGNE

La méthode d'échantillonnage des expériences a pour but de mesurer et d'enregistrer votre état psychologique à différents moments de la journée. A chaque déclenchement du phénomène alarma retenu, vous êtes invité(e) à compléter (= pourcentage ou Non Pertinent (NP)) les items sélectionnés :

- 1) **Immédiatement.**
- 2) Vis-à-vis ce qui se passe uniquement **ici et maintenant** pour vous.
- 3) De façon **authentique**, sans peur du jugement.

1) LA SITUATION (ICI ET MAINTENANT)

Je suis où ?	
Avec qui ?	
Je fais quoi ?	
Que se passe-t-il autour de moi ?	

2) MES PENSEES AUTOMATIQUES (ICI ET MAINTENANT)

Qu'est-ce que j'étais en train de me dire à moi-même, d'imaginer, de me souvenir ?
Qu'est-ce qui me passait par l'esprit ?

--

3.1) LES DIMENSIONS DE MON BIEN-ETRE (ICI ET MAINTENANT)

Optimisme % / NP
Gratitude % / NP
Pardon % / NP
Altruisme, empathie, soutien % / NP
Bonheur, plaisir, détente % / NP

3.2) MES EMOTIONS (ICI ET MAINTENANT)	
Joie % / NP
Peur % / NP
Tristesse % / NP
Dégout % / NP
Sérénité % / NP
Surprise % / NP

3.3) MON ETAT CORPOREL (ICI ET MAINTENANT)	
Tachycardie % / NP
Gorge sèche % / NP
Mains moites % / NP
Gêne respiratoire % / NP
Tournis % / NP
Vue brouillée % / NP
Trop de lumière % / NP
Transpiration % / NP
Chaleur % / NP
Douleur % / NP
Crispation % / NP
Dos bloqué % / NP
Pression sanguine % / NP
Tension musculaire % / NP
Mal de tête % / NP

4.1) LES DIMENSIONS DE MON FLOW (ICI ET MAINTENANT)

Objectifs clairs	Présence <input type="checkbox"/> / Absence <input type="checkbox"/>
Équilibre entre difficulté de l'activité et compétences	Présence <input type="checkbox"/> / Absence <input type="checkbox"/>
Source de satisfaction	Présence <input type="checkbox"/> / Absence <input type="checkbox"/>
Hyperfocus (concentration et non distraction)	Présence <input type="checkbox"/> / Absence <input type="checkbox"/>
Disparition de la distance sujet-objet	Présence <input type="checkbox"/> / Absence <input type="checkbox"/>
Perte de la notion du temps	Présence <input type="checkbox"/> / Absence <input type="checkbox"/>
Feedback immédiat	Présence <input type="checkbox"/> / Absence <input type="checkbox"/>
Sensation de contrôle de soi et de l'environnement	Présence <input type="checkbox"/> / Absence <input type="checkbox"/>

4.2) MES CONDUITES VIS-A-VIS DE MON ACTIVITE (ICI ET MAINTENANT)

Investissement % / NP
Actions viables / adaptées % / NP
Conduite mature % / NP
Proactivité, anticipation % / NP
Activité de qualité % / NP
Assume responsabilités, fais face % / NP
Confrontation au problème % / NP
Fabrication d'une solution % / NP

4.3) MES CONDUITES VIS-A-VIS DES AUTRES (ICI ET MAINTENANT)

Authenticité % / NP
Soutien psychologique, geste d'apaisement % / NP
Tente de faire plaisir % / NP
Apport d'aide % / NP
Concertation, recherche de consensus % / NP
Collaboration, coopération, coordination % / NP
Protection des autres % / NP
Expression de mon point de vue % / NP

5.1) MES FORCES DE CARACTERE MOBILISEES EN SITUATION (ICI ET MAINTENANT)	
Sagesse et savoir <i>(curiosité, créativité, ouverture d'esprit, amour de l'apprentissage)</i> % / NP
Courage <i>(persévérance, bravoure, intégrité, vitalité)</i> % / NP
Humanité et affection <i>(gentillesse, attachement)</i> % / NP
Justice <i>(esprit d'équipe, équité, leadership)</i> % / NP
Modération <i>(pardon, modestie, maîtrise de soi)</i> % / NP
Transcendance <i>(appréciation de la beauté, gratitude, optimisme, humour)</i> % / NP

5.2) MON FONCTIONNEMENT POSITIF (ICI ET MAINTENANT)	
Confiance dans les autres et dans les événements % / NP
Engagement dans les activités % / NP
Capacité à percevoir le positif et à l'optimiser % / NP
Capacité à établir des relations constructives % / NP
Capacité à être flexible et à s'adapter % / NP
Confiance dans les autres et dans les événements % / NP
Engagement dans les activités % / NP
Capacité à percevoir le positif et à l'optimiser % / NP