



Interoceptive Awareness (MAIA)

Neurodevelopmental Screening Report

112

/ 160

Score

70%

Percentage

Good Interoceptive Awareness

Result

You demonstrate solid body awareness across most dimensions. You can notice, attend to, and respond to your body's signals in helpful ways. This is a valuable resource for

Category Breakdown

Category	Distribution	Pts
Noticing		18
Not distracting		14
Not worrying		12
Attention regulation		16
Emotional awareness		20
Self regulation		16
Body listening		8
Trusting		8

Your Responses

Each answer contributed to your score.



#	Question	Your answer	Pts
1	When I am tense, I notice where the tension is located in my body. <input type="text" value="noticing"/>	Very often	4
2	I notice when I am uncomfortable in my body. <input type="text" value="noticing"/>	Often	3
3	I notice when I am comfortable in my body. <input type="text" value="noticing"/>	Often	3
4	I notice changes in my breathing, such as whether it slows down or speeds up. <input type="text" value="noticing"/>	Very often	4
5	I notice body sensations only when they are very intense. <input type="text" value="not_distracting"/>	Often	2
6	I do not notice bodily sensations of discomfort. <input type="text" value="not_distracting"/>	Often	2
7	When I feel pain or discomfort, I try to push it away. <input type="text" value="not_distracting"/>	Very often	1
8	When I feel physical pain, I become upset. <input type="text" value="not_worrying"/>	Very often	1
9	When I notice an uncomfortable body sensation, I worry that something is wrong. <input type="text" value="not_worrying"/>	Often	2
10	I can notice an unpleasant body sensation without worrying about it. <input type="text" value="not_worrying"/>	Very often	4
11	I can pay attention to my breathing without being distracted by things happening around me. <input type="text" value="attention_regulation"/>	Often	3



#	Question	Your answer	Pts
1 2	I can maintain awareness of my inner bodily sensations even when there is a lot going on around me. attention_regulation	Often	3
1 3	When I am in conversation with someone, I can pay attention to my posture. attention_regulation	Very often	4
1 4	I can return my attention to my body if I am distracted. attention_regulation	Often	3
1 5	I can refocus my attention from thinking to sensing my body. attention_regulation	Often	3
1 6	I can maintain awareness of my whole body even if a part of me is in pain or discomfort. attention_regulation	Often	3
1 7	I am able to consciously focus on my body as a whole. attention_regulation	Very often	4
1 8	I notice how my body changes when I am angry. emotional_awareness	Often	3
1 9	When something is wrong in my life, I can feel it in my body. emotional_awareness	Very often	4
2 0	I notice that my body feels different after a peaceful experience. emotional_awareness	Very often	4
2 1	I notice that my breathing becomes free and easy when I feel comfortable. emotional_awareness	Often	3
2 2	I notice how my body changes when I feel happy/joyful. emotional_awareness	Often	3
2	When I feel overwhelmed, I can find a calm place inside myself.	Often	3



#	Question	Your answer	Pts
3	self_regulation		
2 4	When I bring my attention to my body, I feel a sense of calm. self_regulation	Very often	4
2 5	I can use my breathing to reduce tension. self_regulation	Very often	4
2 6	When I am caught up in thoughts, I can calm my mind by focusing on my body/breathing. self_regulation	Very often	4
2 7	I listen to my body to inform me about my emotional state. body_listening	Often	3
2 8	When I am upset, I take time to explore how my body feels. body_listening	Very often	4
2 9	I listen to my body to inform me about what to do. body_listening	Often	3
3 0	I feel at home in my body. trusting	Very often	4
3 1	I feel my body is a safe place. trusting	Very often	4
3 2	I trust my body sensations. trusting	Very often	4



AI Interpretation by Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

Votre Conscience Corporelle : Une Lecture Bienveillante de Vos Résultats



Merci de vous être accordé ce moment de réflexion sur votre relation avec votre corps. Prendre le temps d'explorer sa propre conscience corporelle est déjà en soi un geste de bienveillance envers soi-même, et cela mérite d'être reconnu. Vos résultats à ce questionnaire de dépistage révèlent une image nuancée et tout à fait humaine, faite de forces réelles et de zones qui pourraient bénéficier d'une attention douce et progressive.

Avec un score global de 70 %, vous vous situez dans la catégorie d'une **bonne conscience corporelle**, ce qui reflète une capacité notable à percevoir et à habiter votre corps au quotidien. On remarque particulièrement vos points forts dans la conscience émotionnelle, la perception des sensations et la régulation attentionnelle, ce qui suggère une sensibilité intérieure développée et une vraie capacité à rester en lien avec vos états internes. Deux dimensions apparaissent comme des espaces de croissance potentielle : l'écoute profonde du corps et la confiance envers ses signaux, des aspects qui peuvent évoluer favorablement avec du temps et une pratique adaptée. Il est important de rappeler que ce questionnaire est un **outil de dépistage** et non un diagnostic clinique — il offre une première piste de réflexion, pas une conclusion définitive.

Pour cultiver davantage votre lien avec votre corps, vous pourriez explorer des pratiques douces comme le scan corporel guidé, qui invite à porter une attention bienveillante à chaque partie du corps sans jugement. Intégrer quelques minutes de respiration consciente dans votre journée peut également renforcer la confiance envers les messages que votre corps vous envoie. Enfin, tenir un petit journal des sensations physiques — noter ce que vous ressentez après une marche, un repas ou un moment de stress — peut progressivement affiner votre écoute intérieure.

Ces résultats peuvent constituer un point de départ précieux pour une conversation avec un professionnel de santé qualifié, qu'il s'agisse d'un psychologue, d'un médecin ou d'un thérapeute spécialisé en approches corps-esprit. Avec le bon accompagnement, cette conscience que vous portez déjà en vous peut continuer à s'épanouir de manière belle et significative.

Recommendations

Maintain and deepen your practice. Explore advanced body-mind practices: somatic experiencing, tai chi, or body-based psychotherapy. Share this skill with others - teaching body awareness amplifies your own.



Important Notice

This report is a screening tool only and does not constitute a medical or psychological diagnosis.

This test does not replace a professional evaluation. For a reliable diagnosis, please consult a neuropsychologist, psychiatrist, or qualified healthcare professional.