

RAPPORT PREMIUM

Conscience Corporelle (MAIA)

Rapport de Dépistage Neurodéveloppemental

PRÉPARÉ POUR

James Wilson

Date du rapport : mars 08, 2026



Table des matières

Cliquez sur une section pour y accéder directement.

01	Aperçu et score	Page 3
02	Répartition par catégorie	Page 3
03	Vos réponses	Page 3
04	Interprétation IA par Claude	Page 7
05	Recommandations	Page 7
06	Avis Important	Page 8



Conscience Corporelle (MAIA)

Rapport de Dépistage Neurodéveloppemental

112

/ 160

Score

70%

Pourcentage

Bonne Conscience Corporelle

Résultat

Vous démontrez une solide conscience corporelle dans la plupart des dimensions. Vous pouvez remarquer et répondre aux signaux de votre corps de manière utile.

Répartition par catégorie

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

Vos réponses

Chaque réponse a contribué à votre score.



#	Question	Votre réponse	Pts
1	Quand je suis tendu(e), je remarque où se situe la tension dans mon corps. noticing	Très souvent	4
2	Je remarque quand je me sens mal à l'aise dans mon corps. noticing	Souvent	3
3	Je remarque quand je me sens à l'aise dans mon corps. noticing	Souvent	3
4	Je remarque les changements dans ma respiration, comme quand elle ralentit ou s'accélère. noticing	Très souvent	4
5	Je remarque les sensations corporelles seulement quand elles sont très intenses. not_distracting	Souvent	2
6	Je ne remarque pas les sensations corporelles d'inconfort. not_distracting	Souvent	2
7	Quand je ressens de la douleur ou un inconfort, j'essaie de l'ignorer. not_distracting	Très souvent	1
8	Quand je ressens une douleur physique, je deviens contrarié(e). not_worrying	Très souvent	1
9	Quand je remarque une sensation corporelle inconfortable, je m'inquiète qu'il y ait un problème. not_worrying	Souvent	2
10	Je peux remarquer une sensation corporelle désagréable sans m'en inquiéter. not_worrying	Très souvent	4
11	Je peux prêter attention à ma respiration sans être distrait(e) par ce qui se passe autour de moi.	Souvent	3



#	Question	Votre réponse	Pts
	attention_regulation		
1 2	Je peux maintenir la conscience de mes sensations corporelles intérieures même quand il se passe beaucoup de choses autour de moi. attention_regulation	Souvent	3
1 3	Quand je parle avec quelqu'un, je peux prêter attention à ma posture. attention_regulation	Très souvent	4
1 4	Je peux ramener mon attention vers mon corps si je suis distrait(e). attention_regulation	Souvent	3
1 5	Je peux rediriger mon attention de la pensée vers la perception de mon corps. attention_regulation	Souvent	3
1 6	Je peux maintenir la conscience de mon corps entier même si une partie de moi est douloureuse ou inconfortable. attention_regulation	Souvent	3
17	Je suis capable de me concentrer consciemment sur mon corps dans son ensemble. attention_regulation	Très souvent	4
1 8	Je remarque comment mon corps change quand je suis en colère. emotional_awareness	Souvent	3
1 9	Quand quelque chose ne va pas dans ma vie, je peux le sentir dans mon corps. emotional_awareness	Très souvent	4
2 0	Je remarque que mon corps se sent différent après une expérience paisible. emotional_awareness	Très souvent	4



#	Question	Votre réponse	Pts
21	Je remarque que ma respiration devient libre et facile quand je me sens à l'aise. emotional_awareness	Souvent	3
22	Je remarque comment mon corps change quand je me sens heureux/heureuse. emotional_awareness	Souvent	3
23	Quand je me sens dépassé(e), je peux trouver un endroit calme en moi. self_regulation	Souvent	3
24	Quand je porte mon attention sur mon corps, je ressens un sentiment de calme. self_regulation	Très souvent	4
25	Je peux utiliser ma respiration pour réduire la tension. self_regulation	Très souvent	4
26	Quand je suis absorbé(e) par mes pensées, je peux calmer mon esprit en me concentrant sur mon corps/ma respiration. self_regulation	Très souvent	4
27	J'écoute mon corps pour m'informer de mon état émotionnel. body_listening	Souvent	3
28	Quand je suis contrarié(e), je prends le temps d'explorer comment mon corps se sent. body_listening	Très souvent	4
29	J'écoute mon corps pour m'indiquer quoi faire. body_listening	Souvent	3
30	Je me sens chez moi dans mon corps. trusting	Très souvent	4
31	Je sens que mon corps est un endroit sûr. trusting	Très souvent	4



#	Question	Votre réponse	Pts
3	Je fais confiance à mes sensations corporelles.	Très souvent	4
2	trusting		



Interprétation IA par Claude (Anthropic)

claude-sonnet-4-20250514

Merci d'avoir pris le temps de compléter ce questionnaire sur votre conscience corporelle. Explorer la manière dont vous percevez et interprétez les signaux de votre corps demande une réelle disponibilité intérieure, et le fait de s'y prêter avec sincérité mérite d'être reconnu. Que vos résultats vous semblent refléter fidèlement votre expérience ou qu'ils vous surprennent, il est tout à fait normal de ressentir un mélange de curiosité et d'interrogation face à ces chiffres.

Avec un score de 112 sur 160, soit 70 %, votre profil indique une bonne conscience corporelle globale. Cela signifie que vous avez tendance à remarquer les sensations physiques, à reconnaître vos émotions à travers votre corps, et à réguler votre attention de manière assez efficace. Le détail des catégories montre des forces particulières du côté de la conscience émotionnelle et du repérage des sensations, tandis que l'écoute corporelle et la confiance envers les messages du corps apparaissent un peu plus modérées. Cela ne traduit rien de problématique en soi : cela suggère simplement que certaines dimensions de votre rapport au corps sont peut-être encore en construction ou méritent d'être cultivées davantage, ce qui est le cas pour beaucoup de personnes.

Pour renforcer cette écoute intérieure, vous pourriez essayer d'intégrer de courts moments de pause corporelle dans votre journée, par exemple en prenant trois respirations conscientes avant un repas ou une réunion, simplement pour remarquer ce que ressent votre corps à cet instant. La pratique du body scan, même quelques minutes avant de dormir, peut aussi aider à développer une relation plus confiante avec les signaux internes. Enfin, tenir un petit journal des sensations physiques associées à vos émotions peut progressivement renforcer ce lien entre corps et ressenti, sans pression ni jugement.

Gardez à l'esprit que ce test est un outil de sensibilisation et non un diagnostic clinique. Il offre un point de départ pour mieux vous comprendre, mais ne remplace en aucun cas l'accompagnement d'un professionnel qualifié, comme un psychologue, un sophrologue ou un thérapeute spécialisé en pleine conscience corporelle. Si certaines questions vous ont interpellé, en parler avec un professionnel pourrait ouvrir des pistes enrichissantes et rassurantes pour la suite de votre cheminement.



Recommandations

Maintenez et approfondissez votre pratique. Explorez des pratiques corps-esprit avancées : expérience somatique, tai chi ou psychothérapie corporelle.

Avis Important

Ce rapport est uniquement un outil de dépistage et ne constitue pas un diagnostic médical ou psychologique.

Ce test ne remplace pas une évaluation professionnelle. Pour un diagnostic fiable, consultez un neuropsychologue, un psychiatre ou un professionnel de santé qualifié.