

«Psy-Flex»

Questionnaire

Instructions: Les questions suivantes font référence à votre expérience au cours des 7 derniers jours.

1. Même si je suis parfois dans la lune, je peux me concentrer sur ce qui se passe dans les moments importants.

très souvent	souvent	de temps en temps	rarement	très rarement
⑤	④	③	②	①

2. Si nécessaire, je peux laisser les pensées et les expériences désagréables venir sans avoir besoin de m'en débarrasser immédiatement.

très souvent	souvent	de temps en temps	rarement	très rarement
⑤	④	③	②	①

3. Je peux regarder avec distance les pensées gênantes sans les laisser me contrôler.

très souvent	souvent	de temps en temps	rarement	très rarement
⑤	④	③	②	①

4. Même lorsque les pensées et les expériences me bouleversent, je peux remarquer quelque chose comme un sentiment de stabilité et de calme en moi.

très souvent	souvent	de temps en temps	rarement	très rarement
⑤	④	③	②	①

5. Je détermine ce qui est important pour moi et je décide à quoi je consacre mon énergie.

très souvent	souvent	de temps en temps	rarement	très rarement
⑤	④	③	②	①

6. Je m'engage à fond dans les choses qui sont importantes, utiles, ou qui ont du sens pour moi.

très souvent	souvent	de temps en temps	rarement	très rarement
⑤	④	③	②	①

«Psy-Flex»

Instruction sheet

Gloster, A. T., Block, V. J., Klotsche, J., Villanueva, J., Rinner, M. T. B., Benoy, C., Walter, M., Karekla, M., Bader, K. (2021). Psy-Flex: A contextually sensitive measure of psychological flexibility. *Journal of Contextual Behavioral Science*, 22, 13-23. <https://doi.org/10.1016/J.JCBS.2021.09.001>

1. Etre présent

Même si je suis parfois dans la lune, je peux me concentrer sur ce qui se passe dans les moments importants.

très souvent	souvent	de temps en temps	rarement	très rarement
⑤	④	③	②	①

2. Etre ouvert aux expériences

Si nécessaire, je peux laisser les pensées et les expériences désagréables venir sans avoir besoin de m'en débarrasser immédiatement.

très souvent	souvent	de temps en temps	rarement	très rarement
⑤	④	③	②	①

3. Laisser les pensées être là

Je peux regarder avec distance les pensées gênantes sans les laisser me contrôler.

très souvent	souvent	de temps en temps	rarement	très rarement
⑤	④	③	②	①

4. Sense de soi stable

Même lorsque les pensées et les expériences me bouleversent, je peux remarquer quelque chose comme un sentiment de stabilité et de calme en moi.

très souvent	souvent	de temps en temps	rarement	très rarement
⑤	④	③	②	①

5. Conscience de ses valeurs

Je détermine ce qui est important pour moi et je décide à quoi je consacre mon énergie.

très souvent	souvent	de temps en temps	rarement	très rarement
⑤	④	③	②	①

6. Etre engagé

Je m'engage à fond dans les choses qui sont importantes, utiles, ou qui ont du sens pour moi.

très souvent	souvent	de temps en temps	rarement	très rarement
⑤	④	③	②	①

Scoring instructions: Sum all 6 answers. The higher the sum, the higher the psychological flexibility.

French version by: Jean-Louis Monestès (send feedback to: jean-louis.monestes@univ-grenoble-alpes.fr). Updated 10/2021.

Latest French validation study: None so far. Please contact the responsible translator (see e-mail address above) as well as Andrew Gloster (andrew.gloster@unibas.ch) if you would like to conduct a validation study for your language.