

# PROTOCOLE D’EVALUATION DES PROCESSUS

**Version papier**

*Pierre Philippot, Martine Bouvard, Céline Baeyens & Vincent Dethier*

**Cette batterie d’évaluation contient les questionnaires suivants :**

- BDI et BAI
- OQ-45 (45 items)
- MEAQ (évitements expérientiels) (62 items)
- EII Questionnaire d’Intolérance à l’incertitude (27 items)
- MCQ (30 items)
- Mini CERTS (15 items)
- Questionnaire sentiment d’efficacité (10 items)
- Questionnaire d’écarts entre les sois (2 pages)
- UPPS

**Âge :**

**Sexe :**

0= F

1= M

**Niveau d'étude:**

1= Primaire

2= Secondaire Inférieures/prof.

3= Secondaire supérieur

4= Supérieur non-universitaire

5= Universitaire

**Statut professionnel :**

1= Chômeur

2= Ouvrier

3= Employé

4= Cadre

5= Indépendant

6= Profession libérale

7= Etudiant

**Statut familial :**

1= Célibataire – vit seul(e)

2= Concubinage – en couple

3= Marié

4= Séparé

5= Divorcé

6= Veuf

**Site :**

1= Louvain-la-Neuve

2= Chambéry

3= Grenoble

4= Villeneuve

**N° d'identification:**

**Population :**

0= Contrôle

1= Clinique

**Nombre de séances au moment de la mesure :**

### Diagnostic principal

Primaire	Categorie	
	Intensité	
Secondaire	Categorie	
	Intensité	
Tertiaire	Categorie	
	Intensité	

### 100 Troubles de l'humeur et apparentés

110 Episode/trouble dépressif

120 Dysthymie

130 Episode maniaque

140 Episode hypomaniaque

150 Troubles bipolaires

160 Autre

### 200 Troubles anxieux

210 Phobie simple

220 Phobie sociale

230 TAG

240 Trouble panique

250 Agoraphobie

260 Anxiété de séparation

270 autres

### 300 TOC et apparentés

310 TOC

320 syllogomanie

330 TIC (trichotillomanie....)

- 340 Autres
- 400 Troubles de l'adaptation et « traumatismes »
  - 410 PTSD / Stress aigu
  - 420 Trouble de l'adaptation
- 500 Troubles des conduites alimentaires
  - 510 Anorexie
  - 520 Boulimie
  - 530 Hyperphagie
  - 540 Autre
- 600 Troubles neuro-développementaux
  - 610 Troubles du spectre autistique
  - 620 Déficience mentale
  - 630 Troubles de l'attention
  - 640 Hyperactivité
  - 650 Autre
- 700 Troubles sexuels
  - 710 Dysfonctions sexuelles
  - 720 Troubles du désir
  - 730 Paraphilies
  - 740 Autre
- 800 Dépendance- additions
  - 810 À l'alcool
  - 820 À une autre substance
  - 830 À un comportement (jeux, achat, internet, ...)
  - 840 autres
- 900 Troubles à symptômes somatiques (ex-somatoforme) et apparentés
- 1000 Troubles des conduites (comportements transgressifs)
- 1100 Troubles dissociatifs
- 1200 Troubles psychotiques
- 1300 Troubles de la personnalité
  - 1305 Paranoïaque
  - 1310 Schizoïde
  - 1320 Schizotypique
  - 1325 Antisociale
  - 1330 Limite = bordeline
  - 1335 Histrionique
  - 1340 Narcissique
  - 1345 Évitante
  - 1350 Dépendante
  - 1355 Obsessif-Compulsif
  - 1360 autre
- 1400 Trouble non spécifié par ailleurs

*Veillez sélectionner l'intensité du trouble*

0 : le trouble ne cause aucun handicap ni aucune souffrance

1

2 : le trouble interfère légèrement avec certaines d'activités professionnelles, sociales, ou familiales ; il est source d'inconfort pour l'individu.

3

4 : le trouble rend difficile certaines d'activités importantes au plan professionnel, social, ou familiale ; il cause une souffrance à l'individu et/ou à son entourage.

5

6 : le trouble empêche la réalisation d'activités importantes au plan professionnel, social, ou familiale ; il est source d'une souffrance importante pour l'individu et/ou son entourage

7

8 : le trouble nécessite une hospitalisation ou un placement en institution

# BDI-II

## Consigne :

Ce questionnaire comporte 21 groupes d'énoncés. Veuillez lire avec soin chacun de ces groupes puis, dans chaque groupe, choisissez l'énoncé qui décrit le mieux **comment vous vous êtes senti(e) au cours des deux dernières semaines, incluant aujourd'hui**. Encerclez alors le chiffre placé devant l'énoncé que vous avez choisi. Si, dans un groupe d'énoncés, vous en trouvez plusieurs qui semblent décrire également bien ce que vous ressentez, choisissez celui qui a le chiffre le plus élevé et encerclez ce chiffre. Assurez-vous bien de ne choisir qu'un seul énoncé dans chaque groupe, y compris le n°16 (modifications dans les habitudes de sommeil) et le groupe n°18 (modifications de l'appétit).

1. **TRISTESSE**

- A Je ne me sens pas triste.
- B Je me sens souvent triste.
- C Je suis tout le temps triste.
- D Je suis si triste ou si malheureux (se), que ce n'est pas supportable.

2. **PESSIMISME**

- A Je ne suis pas découragé(e) face à mon avenir.
- B Je me sens plus découragé(e) qu'avant face à mon avenir.
- C Je ne m'attends pas à ce que les choses s'arrangent pour moi.
- D J'ai le sentiment que mon avenir est sans espoir et qu'il ne peut qu'empirer.

3. **ÉCHECS DANS LE PASSÉ**

- A Je n'ai pas le sentiment d'avoir échoué dans la vie, d'être un(e) raté(e).
- B J'ai échoué plus souvent que je n'aurais dû.
- C Quand je pense à mon passé, je constate un grand nombre d'échecs.
- D J'ai le sentiment d'avoir complètement raté ma vie.

4. **PERTE DE PLAISIR**

- A J'éprouve toujours autant de plaisir qu'avant aux choses qui me plaisent.
- B Je n'éprouve pas autant de plaisir aux choses qu'avant.
- C J'éprouve très peu de plaisir aux choses qui me plaisaient habituellement.
- D Je n'éprouve aucun plaisir aux choses qui me plaisent habituellement.

5. **SENTIMENTS DE CULPABILITÉ**

- A Je ne me sens pas particulièrement coupable.
- B Je me sens coupable pour bien des choses que j'ai faites ou que j'aurais dû faire.
- C Je me sens coupable la plupart du temps.
- D Je me sens tout le temps coupable.

6. **SENTIMENT D'ÊTRE PUNI(E)**

- A Je n'ai pas le sentiment d'être puni(e).
- B Je sens que je pourrais être puni(e).
- C Je m'attends à être puni(e).
- D J'ai le sentiment d'être puni(e).

7. **SENTIMENTS NÉGATIFS ENVERS SOI-MÊME**
- A Mes sentiments envers moi-même n'ont pas changé.
  - B J'ai perdu confiance en moi.
  - C Je suis déçu(e) par moi-même.
  - D Je ne m'aime pas du tout.
8. **ATTITUDE CRITIQUE ENVERS SOI**
- A Je ne me blâme pas ou ne me critique pas plus que d'habitude.
  - B Je suis plus critique envers moi-même que je ne l'étais.
  - C Je me reproche tous mes défauts.
  - D Je me reproche tous les malheurs qui arrivent.
9. **PENSÉES OU DÉSIRES DE SUICIDE**
- A Je ne pense pas du tout à me suicider.
  - B Il m'arrive de penser à me suicider, mais je ne le ferais pas.
  - C J'aimerais me suicider.
  - D Je me suiciderais si l'occasion se présentait.
10. **PLEURS**
- A Je ne pleure pas plus qu'avant.
  - B Je pleure plus qu'avant.
  - C Je pleure pour la moindre petite chose.
  - D Je voudrais pleurer mais je n'en suis pas capable.
11. **AGITATION**
- A Je ne suis pas plus agité(e) ou plus tendu(e) que d'habitude.
  - B Je me sens plus agité(e) ou plus tendu(e) que d'habitude.
  - C Je suis si agité(e) ou tendu(e) que j'ai du mal à rester tranquille.
  - D Je suis si agité(e) ou tendu(e) que je dois continuellement bouger ou faire quelque chose.
12. **PERTE D'INTÉRÊT**
- A Je n'ai pas perdu d'intérêt pour les gens ou pour les activités.
  - B Je m'intéresse moins qu'avant aux gens et aux choses.
  - C Je ne m'intéresse presque plus aux gens et aux choses.
  - D J'ai du mal à m'intéresser à quoi que ce soit.
13. **INDÉCISION**
- A Je prends des décisions toujours aussi bien qu'avant.
  - B Il m'est plus difficile que d'habitude de prendre des décisions.
  - C J'ai beaucoup plus de mal qu'avant à prendre des décisions.
  - D J'ai du mal à prendre n'importe quelle décision.
14. **DÉVALORISATION**
- A Je pense être quelqu'un de valable.
  - B Je ne crois pas avoir autant de valeur ni être aussi utile qu'avant.
  - C Je me sens moins valable que les autres.
  - D Je sens que je ne vaudrais absolument rien.
15. **PERTE D'ÉNERGIE**
- A J'ai toujours autant d'énergie qu'avant.
  - B J'ai moins d'énergie qu'avant.
  - C Je n'ai pas assez d'énergie pour pouvoir faire grand-chose.
  - D J'ai trop peu d'énergie pour faire quoi que ce soit.

**16. MODIFICATIONS DANS LES HABITUDES DE SOMMEIL**

- A Mes habitudes de sommeil n'ont pas changé.
- Ba Je dors un peu plus que d'habitude.
- Bb Je dors un peu moins que d'habitude.
- Ca Je dors beaucoup plus que d'habitude.
- Cb Je dors beaucoup moins que d'habitude.
- Da Je dors presque toute la journée.
- Db Je me réveille une ou deux heures plus tôt et je suis incapable de me rendormir.

**17. IRRITABILITÉ**

- A Je ne suis pas plus irritable que d'habitude.
- B Je suis plus irritable que d'habitude.
- C Je suis beaucoup plus irritable que d'habitude.
- D Je suis constamment irritable.

**18. MODIFICATIONS DE L'APPÉTIT**

- A Mon appétit n'a pas changé.
- Ba J'ai un peu moins d'appétit que d'habitude.
- Bb J'ai un peu plus d'appétit que d'habitude.
- Ca J'ai beaucoup moins d'appétit que d'habitude.
- Cb J'ai beaucoup plus d'appétit que d'habitude.
- Da Je n'ai pas d'appétit du tout.
- Db J'ai constamment envie de manger.

**19. DIFFICULTÉ À SE CONCENTRER**

- A Je parviens à me concentrer aussi bien qu'avant.
- B Je ne parviens pas à me concentrer aussi bien que d'habitude.
- C J'ai du mal à me concentrer longtemps sur quoi que ce soit.
- D Je me trouve incapable de me concentrer sur quoi que ce soit.

**20. FATIGUE**

- A Je ne suis pas plus fatigué(e) que d'habitude.
- B Je me fatigue plus facilement que d'habitude.
- C Je suis trop fatigué(e) pour faire un grand nombre de choses que je faisais avant.
- D Je suis trop fatigué(e) pour faire la plupart des choses que je faisais avant.

**21. PERTE D'INTÉRÊT POUR LE SEXE**

- A Je n'ai pas noté de changement récent dans mon intérêt pour le sexe.
- B Le sexe m'intéresse moins qu'avant.
- C Le sexe m'intéresse beaucoup moins qu'avant.
- D J'ai perdu tout intérêt pour le sexe.

## **Inventaire d'anxiété de Beck (BAI)**

Voici une liste de symptômes courants dûs à l'anxiété. Veuillez lire chaque symptôme attentivement. Indiquez, en inscrivant un X dans la colonne appropriée, à quel degré vous avez été affecté(e) par chacun de ces symptômes au cours de la dernière semaine, aujourd'hui inclus.

		<b>Pas du tout</b>	<b>Un peu</b> Cela ne m'a pas beaucoup dérangé	<b>Modérément</b> C'était très dé-plaisant mais supportable	<b>Beaucoup</b> Je pouvais à peine le supporter
1.	sensations d'engourdissement ou de picotement				
2.	bouffées de chaleur				
3.	"jambes molles", tremblements dans les jambes				
4.	incapacité de se détendre				
5.	crainte que le pire ne survienne				
6.	étourdissement ou vertige, désorientation				
7.	battements cardiaques marqués				
8.	mal assuré(e), manque d'assurance dans mes mouvements				
9.	terrifié(e)				
10.	nervosité				
11.	sensation d'étouffement				
12.	tremblement de mains				
13.	tremblements, chancelant(e)				
14.	crainte de perdre le contrôle				
15.	respiration difficile				
16.	peur de mourir				
17.	sensation de peur, "avoir la frousse"				
18.	indigestion ou malaise abdominal				

19.	sensation de défaillance ou d'évanouissement				
20.	rougissement du visage				
21.	transpiration (non associée à la chaleur)				

## Mesure d'Impact (OQ-45.2)

Essayez de nous indiquer comment vous vous êtes senti(e) au cours des sept (7) derniers jours, y compris aujourd'hui. Lisez chaque énoncé attentivement et encerclez le numéro qui se situe sous la catégorie qui décrit le mieux votre situation actuelle. Dans ce questionnaire, le travail est défini en tant qu'emploi, études, travail ménager, travail bénévole, etc.

0 = Jamais ; 1 = Rarement ; 2 = Parfois ; 3 = Fréquemment ; 4 = Toujours

1.	Je m'entends bien avec mon entourage	0	1	2	3	4
2.	Je me fatigue rapidement	0	1	2	3	4
3.	Rien ne m'intéresse	0	1	2	3	4
4.	Je me sens stressé(e) au travail <i>ou</i> à l'école	0	1	2	3	4
5.	J'ai tendance à me blâmer	0	1	2	3	4
6.	Je me sens irritable	0	1	2	3	4
7.	Je me sens malheureux(se) dans ma relation amoureuse	0	1	2	3	4
8.	J'ai des pensées suicidaires	0	1	2	3	4
9.	Je me sens faible	0	1	2	3	4
10.	Je me sens craintif(ive)	0	1	2	3	4
11.	Après avoir bu beaucoup, j'ai besoin d'un verre de boisson le lendemain matin pour commencer ma journée (si vous ne consommez pas d'alcool, indiquez « jamais »)	0	1	2	3	4
12.	Je trouve mon travail <i>ou</i> l'école satisfaisant(e)	0	1	2	3	4
13.	Je suis une personne heureuse	0	1	2	3	4
14.	Je travaille <i>ou</i> j'étudie trop	0	1	2	3	4
15.	Je me sens inutile	0	1	2	3	4
16.	Je suis préoccupé(e) par des problèmes familiaux	0	1	2	3	4
17.	Ma vie sexuelle n'est pas satisfaisante	0	1	2	3	4
18.	Je me sens seul(e)	0	1	2	3	4
19.	Je me dispute souvent	0	1	2	3	4
20.	Je me sens aimé(e) et apprécié(e)	0	1	2	3	4
21.	J'aime mon temps libre	0	1	2	3	4
22.	J'ai difficile à me concentrer	0	1	2	3	4
23.	J'ai perdu espoir en l'avenir	0	1	2	3	4
24.	Je m'aime	0	1	2	3	4
25.	Des pensées troublantes dont je ne peux pas me débarrasser me viennent à l'esprit	0	1	2	3	4

26.	Je suis contrarié(e) lorsque les gens critiquent ma consommation d'alcool <i>ou</i> de drogues (indiquez « jamais » si cet énoncé ne s'applique pas)	0	1	2	3	4
27.	J'ai des troubles de digestion	0	1	2	3	4
28.	Je ne travaille <i>ou</i> je n'étudie pas aussi bien qu'auparavant	0	1	2	3	4
29.	Mon cœur bat trop fort	0	1	2	3	4
30.	J'ai difficile à bien m'entendre avec des ami(e) et des connaissances proches	0	1	2	3	4
31.	Je suis satisfait(e) de ma vie	0	1	2	3	4
32.	J'ai difficile au travail <i>ou</i> à l'école à cause de ma consommation d'alcool <i>ou</i> de drogues (indiquez « jamais » si cet énoncé ne s'applique pas)	0	1	2	3	4
33.	J'ai le sentiment que quelque chose de mauvais va se produire	0	1	2	3	4
34.	Mes muscles sont endoloris	0	1	2	3	4
35.	J'ai peur des grands espaces, de conduire, ou d'être dans un autobus, un métro, etc.	0	1	2	3	4
36.	Je me sens nerveux(se)	0	1	2	3	4
37.	Mes relations avec mes proches sont pleinement satisfaisantes	0	1	2	3	4
38.	Je sens que je ne réussis pas bien au travail <i>ou</i> à l'école	0	1	2	3	4
39.	J'ai trop de désaccords au travail <i>ou</i> à l'école	0	1	2	3	4
40.	Je sens que quelque chose ne marche pas bien dans mon esprit (dans ma tête)	0	1	2	3	4
41.	J'ai difficile à m'endormir ou à rester endormi(e)	0	1	2	3	4
42.	Je me sens déprimé(e) (triste)	0	1	2	3	4
43.	Je suis satisfait(e) de mes relations avec les autres	0	1	2	3	4
44.	Je me sens suffisamment fâché(e) au travail <i>ou</i> à l'école pour faire quelque chose que je pourrais regretter	0	1	2	3	4
45.	J'ai des maux de tête	0	1	2	3	4



## MEAQ

Merci d'indiquer votre degré d'accord avec chacune des affirmations suivantes

1	2	3	4	5	6
Tout à fait en désaccord	Moyennement en désaccord	Légèrement en désaccord	Légèrement d'accord	Moyennement d'accord	Tout à fait d'accord

1-Je m'abstiens de faire quelque chose si je pense que ça va me mettre mal à l'aise.	1	2	3	4	5	6
2-Si je pouvais supprimer tous mes souvenirs douloureux d'un coup de baguette magique, je le ferais.	1	2	3	4	5	6
3-Quand quelque chose de bouleversant arrive, je fais tout mon possible pour arrêter d'y penser.	1	2	3	4	5	6
4-J'ai parfois du mal à identifier ce que je ressens.	1	2	3	4	5	6
5-J'ai tendance à remettre à plus tard les choses désagréables que je dois faire.	1	2	3	4	5	6
6-Les gens devraient affronter leurs peurs.	1	2	3	4	5	6
7-Etre heureux signifie ne jamais ressentir de douleur ou de déception.	1	2	3	4	5	6
8-J'évite les activités qui présentent le moindre risque de me faire souffrir.	1	2	3	4	5	6
9-Quand j'ai des pensées négatives, j'essaie de me remplir la tête avec quelque chose d'autre.	1	2	3	4	5	6
10-Il est déjà arrivé qu'on me dise que j'étais dans le déni.	1	2	3	4	5	6
11-Il m'arrive de procrastiner pour éviter d'affronter les problèmes.	1	2	3	4	5	6
12-Même lorsque cela me met mal à l'aise, je n'interromps pas mes efforts pour avancer en direction des choses qui comptent pour moi.	1	2	3	4	5	6
13-Quand j'éprouve de la souffrance, je ferais n'importe quoi pour me sentir mieux.	1	2	3	4	5	6
14-J'entreprends rarement des choses qui pourraient me bouleverser.	1	2	3	4	5	6
15-J'essaie habituellement de me changer les idées lorsque je ressens quelque chose de douloureux.	1	2	3	4	5	6
16-Je suis capable de « débrancher » mes émotions lorsque je ne veux pas les ressentir.	1	2	3	4	5	6
17-Quand j'ai quelque chose d'important à faire, je me retrouve à faire plein d'autres choses à la place.	1	2	3	4	5	6
18-Je suis prêt à supporter la souffrance et à me sentir mal à l'aise pour obtenir ce que je veux.	1	2	3	4	5	6
19-Pour être heureux, il faut se débarrasser de ses pensées négatives.	1	2	3	4	5	6

20-Je fais beaucoup d'efforts pour éviter les situations qui pourraient faire apparaître en moi des émotions et des pensées désagréables.	1	2	3	4	5	6
21-Je ne me rends pas compte que je suis anxieux jusqu'à ce que d'autres personnes me le disent.	1	2	3	4	5	6
22-Quand des souvenirs pénibles me reviennent, j'essaie de me concentrer sur autre chose.	1	2	3	4	5	6
23-J'ai une bonne perception de mes émotions.	1	2	3	4	5	6
24-Je suis prêt(e) à souffrir pour les choses qui comptent à mes yeux.	1	2	3	4	5	6
25-Un de mes objectifs principaux est de ne pas ressentir d'émotions douloureuses.	1	2	3	4	5	6
26-Je préfère m'en tenir aux activités dans lesquelles je me sens à l'aise plutôt que d'en essayer de nouvelles.	1	2	3	4	5	6
27-Je fais beaucoup d'efforts pour éviter les émotions pénibles.	1	2	3	4	5	6
28-On me dit parfois que j'ai du mal à reconnaître que j'ai des problèmes.	1	2	3	4	5	6
29-La peur ou l'anxiété ne m'empêcheront jamais de faire quelque chose d'important.	1	2	3	4	5	6
30-J'essaie de régler les problèmes dès qu'ils arrivent.	1	2	3	4	5	6
31-Je ferais n'importe quoi pour être moins stressé(e).	1	2	3	4	5	6
32-Si j'ai le moindre doute à propos de quelque chose que je dois ou que je pourrais faire, je ne le fais pas.	1	2	3	4	5	6
33-Quand des souvenirs désagréables me reviennent, j'essaie de les enlever de mon esprit.	1	2	3	4	5	6
34-A notre époque, les gens ne devraient plus être confrontés à la souffrance.	1	2	3	4	5	6
35-Les autres me disent parfois que je réprime mes émotions.	1	2	3	4	5	6
36-J'essaie de repousser aussi longtemps que possible les choses désagréables que j'ai à faire	1	2	3	4	5	6
37-Même lorsque cela m'est douloureux, je continue à faire ce que j'ai à faire.	1	2	3	4	5	6
38-Ma vie serait formidable si je n'étais jamais anxieux(-se).	1	2	3	4	5	6
39-Dès que je me sens pris(e) au piège dans une situation, je fuis immédiatement.	1	2	3	4	5	6
40-Quand une pensée négative apparaît, j'essaie immédiatement de penser à autre chose.	1	2	3	4	5	6
41-J'ai du mal à savoir ce que je ressens.	1	2	3	4	5	6

42-Je ne fais pas les choses tant que je n'y suis pas obligé(e).	1	2	3	4	5	6
43- -Je ne laisse pas la douleur et le malaise m'empêcher d'obtenir ce que je veux.	1	2	3	4	5	6
44-Je suis prêt à beaucoup sacrifier pour ne pas me sentir mal.	1	2	3	4	5	6
45-Je fais tout ce que je peux pour éviter les situations désagréables.	1	2	3	4	5	6
46-Je peux bloquer mes émotions lorsqu'elles sont trop fortes.	1	2	3	4	5	6
47-Pourquoi faire aujourd'hui ce qu'on peut remettre au lendemain.	1	2	3	4	5	6
48-Je suis prêt(e) à supporter d'être triste pour obtenir ce que je veux.	1	2	3	4	5	6
49-On m'a déjà dit que je « fais l'autruche ».	1	2	3	4	5	6
50-La douleur conduit toujours à la souffrance.	1	2	3	4	5	6
51-Si je me trouve dans une situation légèrement inconfortable, j'essaie de partir immédiatement.	1	2	3	4	5	6
52-Quand il arrive que j'aie mal, il me faut beaucoup de temps pour m'en apercevoir.	1	2	3	4	5	6
53-Je continue à poursuivre mes objectifs même si j'ai des doutes.	1	2	3	4	5	6
54-J'aimerais pouvoir me débarrasser de toutes mes émotions négatives.	1	2	3	4	5	6
55-J'évite les situations dans lesquelles je pourrais me sentir nerveux(-se).	1	2	3	4	5	6
56-Je me sens déconnecté(e) de mes émotions.	1	2	3	4	5	6
57-Je ne laisse pas mes pensées moroses m'empêcher de faire ce que je veux.	1	2	3	4	5	6
58-Le secret d'une belle vie est de ne jamais ressentir de douleur.	1	2	3	4	5	6
59-Je m'échappe rapidement de toute situation qui me met mal à l'aise.	1	2	3	4	5	6
60-On m'a déjà dit que je n'ai pas conscience de mes problèmes.	1	2	3	4	5	6
61-J'espère vivre sans éprouver aucune tristesse ni déception.	1	2	3	4	5	6
62-Quand je travaille sur quelque chose d'important, je n'abandonne pas, même si je rencontre des difficultés.	1	2	3	4	5	6

## EII

Voici une série d'énoncés qui représentent la manière dont les gens peuvent réagir à l'incertitude dans la vie. Cochez la case qui décrit le mieux ce qui vous correspond pour chacun des énoncés.

	Pas du tout corresp ondant (1)	Un peu correspo ndant (2)	Assez corresp ondant (3)	Très corresp ondant (4)	Tout à fait correspo ndant (5)
1. L'incertitude m'empêche de prendre position.					
2. Être incertain(e) veut dire qu'on est une personne désorganisée.					
3. L'incertitude rend la vie intolérable.					
4. C'est injuste de ne pas avoir de garanties dans la vie.					
5. Je ne peux pas avoir l'esprit tranquille tant que je ne sais pas ce qui va arriver le lendemain.					
6. L'incertitude me rend mal à l'aise, anxieux (se) ou stressé(e).					
7. Les imprévus me dérangent énormément.					
8. Ça me frustre de ne pas avoir toute l'information dont j'ai besoin.					
9. L'incertitude m'empêche de profiter pleinement de la vie.					
10. On devrait tout prévenir pour éviter les surprises.					
11. Un léger imprévu peut tout gâcher, même la meilleure des planifications.					
12. Lorsque c'est le temps d'agir, l'incertitude me paralyse.					
13. Être incertain(e) veut dire que je ne suis pas à la hauteur.					
14. Lorsque je suis incertain(e), je ne peux pas aller de l'avant.					
15. Lorsque je suis incertain(e), je ne peux pas bien fonctionner.					

16. Contrairement à moi, les autres semblent toujours savoir où ils vont dans la vie.					
17. L'incertitude me rend vulnérable, malheureux (se) ou triste.					
18. Je veux toujours savoir ce que l'avenir me réserve.					
19. Je déteste être pris(e) au dépourvu.					
20. Le moindre doute peut m'empêcher d'agir.					
21. Je devrais être capable de tout organiser à l'avance.					
22. Être incertain(e), ça veut dire que je manque de confiance.					
23. Je trouve injuste que d'autres personnes semblent certaines face à leur avenir.					
24. L'incertitude m'empêche de bien dormir.					
25. Je dois me retirer de toute situation incertaine.					
26. Les ambiguïtés de la vie me stressent.					
27. Je ne tolère pas d'être indécis(e) au sujet de mon avenir.					

## MCQ-30

Nous sommes intéressés par les croyances que les gens ont concernant leurs pensées. Vous trouverez ci-dessous un certain nombre de croyances ; veuillez lire chacune de ces croyances et indiquer dans quelle mesure vous êtes en général d'accord, en entourant la réponse appropriée.

Veuillez répondre à toutes les phrases, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

		Pas d'accord	Légèrement d'accord	Assez d'accord	Tout à fait d'accord
1	Le fait de m'inquiéter m'aide à éviter des problèmes qui pourraient survenir.	1	2	3	4
2	Le fait de m'inquiéter est dangereux pour moi.	1	2	3	4
3	Je réfléchis beaucoup sur mes pensées.	1	2	3	4
4	Le fait de m'inquiéter pourrait me rendre malade.	1	2	3	4
5	Je suis conscient(e) de la façon dont mon esprit fonctionne quand j'examine un problème en détail.	1	2	3	4
6	Si je ne contrôlais pas une pensée inquiétante et puis qu'elle arrivait, je considérerais que c'est de ma faute.	1	2	3	4
7	J'ai besoin de me tracasser pour rester organisé(e).	1	2	3	4
8	J'ai peu confiance en ma mémoire pour les mots et pour les noms.	1	2	3	4
9	Mes inquiétudes persistent, malgré mes tentatives de les arrêter.	1	2	3	4
10	L'inquiétude m'aide à mettre de l'ordre dans ma tête.	1	2	3	4
11	Je ne peux pas ignorer mes inquiétudes.	1	2	3	4
12	Je surveille mes pensées.	1	2	3	4
13	Je devrais garder en permanence le contrôle sur mes pensées	1	2	3	4
14	Ma mémoire peut parfois m'induire en erreur.	1	2	3	4
15	Mon inquiétude pourrait me rendre fou (folle).	1	2	3	4

16	Je suis en permanence conscient(e) de mes pensées.	1	2	3	4
17	J'ai une mauvaise mémoire.	1	2	3	4
18	Je prête beaucoup d'attention à la façon dont mon esprit fonctionne.	1	2	3	4
19	L'inquiétude m'aide à m'adapter aux choses.	1	2	3	4
20	Le fait de ne pas pouvoir contrôler mes pensées est un signe de faiblesse.	1	2	3	4
21	Si je ne contrôlais pas mes pensées, je ne serais pas capable de fonctionner.	1	2	3	4
22	Quand je commence à me tracasser, je ne peux pas m'arrêter.	1	2	3	4
23	Je serai puni(e) pour ne pas avoir contrôlé certaines pensées.	1	2	3	4
24	Le fait de m'inquiéter m'aide à résoudre les problèmes.	1	2	3	4
25	J'ai peu confiance en ma mémoire pour les lieux.	1	2	3	4
26	Ce n'est pas bien d'avoir certaines pensées.	1	2	3	4
27	Je n'ai pas confiance en ma mémoire.	1	2	3	4
28	Pour bien travailler, j'ai besoin de m'inquiéter.	1	2	3	4
29	J'ai peu confiance en ma mémoire pour les actions.	1	2	3	4
30	J'examine constamment mes pensées.	1	2	3	4

## Mini-CERTS

Lisez chacune des propositions présentées ci-dessous, puis sélectionnez, à l'aide d'une croix, la case qui décrit aux mieux ce que vous vivez habituellement. Ne passez pas trop de temps à répondre, c'est votre première impression qui est importante.

**« Quand des pensées à propos de moi, de mes sentiments ou de situations et d'évènements vécus me viennent à l'esprit ... »**

	Presque jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
1. Mes pensées sont prises dans une ornière, revenant toujours aux mêmes thèmes				
2. Je peux comprendre et répondre aux changements de manière intuitive, sans devoir analyser tout en détails				
3. Je me compare aux autres personnes				
4. Je pense de manière ouverte, libre et créative				
5. Je me juge en fonction de mes valeurs et de mes croyances personnelles				
6. Je me concentre sur la question de savoir pourquoi les choses se sont passées de cette manière là				
7. Je me demande pourquoi je n'arrive pas à me mettre en action				
8. Mes pensées se développent dans des directions nouvelles et intéressantes				
9. Je semble être immergé(e) dans l'action et en contact avec ce qu'il se passe autour de moi				
10. Je pense que je ne suis bon(ne) à rien				
11. J'aime me laisser aller à suivre le flux de mes pensées spontanées				
12. Je me sens sous pression d'empêcher que mes pires craintes se réalisent				
13. Je me concentre sur le fait d'explorer et de jouer avec les idées, curieux (se) d'où elles peuvent me mener				
14. Mes pensées ont tendances à fuser à partir d'un événement spécifique vers des aspects plus larges et généraux de ma vie				
15. Je m'en fais de ce que les autres pourraient penser de moi				
16. J'ai très rapidement des impressions et des intuitions de ce qui se passe et de comment réagir				

<b>SEP</b>
------------

Chacun d’entre nous développe des croyances en rapport avec ses capacités et compétences dans différents domaines. Pour les différents domaines ci-après (ainsi que d’autres qui vous paraîtraient pertinents), indiquez le niveau de confiance avec lequel vous pensez pouvoir gérer les choses grâce à l’échelle suivante :

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Pas du tout certain de ma capacité à gérer					Modérément certain de ma capacité à gérer					Hautement certain de ma capacité à gérer

N/A = non applicable

Gérer les choses veut dire faire ce qui doit être fait, avoir la bonne attitude, pouvoir faire face.  
Si ce domaine n’est pas pertinent pour vous, notez simplement N/A pour non applicable.

**J’ai confiance dans ma capacité à gérer les choses...**

- ...dans les relations au sein de ma famille
- ...dans les relations au sein de mon couple
- ...dans les relations avec mes amis
- ...dans mes relations professionnelles
- ...en tant que parent
- ...dans le domaine de la sexualité
- ...dans ma profession ou dans mon parcours scolaire
- ...dans la régulation de mes émotions
- ...dans mes loisirs, mes hobbies
- ...dans les tâches quotidiennes / domestiques

Eventuellement, autre(s) domaines que vous jugeriez important(s) :

- ...dans
- ...dans
- ...dans

## Questionnaire d'écart entre les sois

Réfléchissez un instant et faites une liste des caractéristiques que vous aimeriez avoir ou non dans l'idéal (peu importe que vous estimiez ou non les posséder). Pour vous inspirer, si besoin est, voici quelques exemples de caractéristiques possibles :

A la mode	Discret	Logique	Plein d'entrain
Agréable	Disgracieux	Lucide	Prudent
Agressif	Dominateur	Malveillant	Pudique
Aimable	Doux	Marrant	Puéril
Ambitieux	Drôle	Mauvaise langue	Radical
Artiste	Dur	Méchant	Raffiné
Astucieux	Efficace	Menteur	Raisonnable
Autoritaire	Egoïste	Méprisant	Reconnaissant
Avare	Energique	Mesquin	Rusé
Bienveillant	Enthousiaste	Méthodique	Sage
Brillant	Envieux	Modéré	Sensé
Brouillon	Equilibré	Moderne	Sentimental
Calculateur	Exubérant	Modeste	Sérieux
Calme	Fiable	Moral	Serviable
Clairvoyant	Frivole	Névrosé	Simple
Comique	Gentil	Nonchalant	Solitaire
Compulsif	Grande gueule	Normal	Soumis
Conformiste	Honnête	Obéissant	Spirituel
Cordial	Imitateur	Obstiné	Timide
Créatif	Imprévisible	Ouvert d'esprit	Tolérant
Crédule	Imprudent	Paresseux	Trompeur
Cultivé	Inculte	Pas fiable	Trop sûr de soi
Curieux	Indépendant	Pénible	Vaniteux
Délicat	Indiscret	Perspicace	Vif
Désagréable	Ingénieux	Pessimiste	
Désintéressé	Insensible	Peu sûr de soi	
Désordonné	Irrespectueux	Philosophe	

Soi idéal			
Caractéristiques que j'aimerais avoir :	Pourcentage	Caractéristiques que je n'aimerais pas avoir :	Pourcentage
- _____	_____ %	- _____	_____ %
- _____	_____ %	- _____	_____ %
- _____	_____ %	- _____	_____ %
- _____	_____ %	- _____	_____ %
- _____	_____ %	- _____	_____ %
- _____	_____ %	- _____	_____ %

  

<p><i>Pour chaque caractéristique désirable, indiquez dans la colonne à droite la mesure (en %) selon laquelle vous possédez cette caractéristique, l'idéal étant 100%. Par exemple, si vous avez un idéal de générosité et que vous pensez posséder cette caractéristique à 80% de votre idéal, indiquez « Généreux : 80% ».</i></p>	<p><i>Pour chaque caractéristique indésirable, indiquez dans la colonne à droite la mesure (en %) selon laquelle vous possédez cette caractéristique, l'idéal étant 0%. Par exemple, si vous détestez l'avarice et que vous pensez posséder cette caractéristique à 20%, indiquez « Avare : 20% ».</i></p>
---	--

Entourez la bonne réponse.

*De manière globale, quel est l'écart entre cet idéal et la manière dont vous vous percevez vous-même ?*

1	2	3	4	5	6	7
Je me sens très proche de cet idéal			Je me sens moyennement proche de cet idéal			Je me sens très éloigné de cet idéal

*Quelle est la détresse provoquée par cet écart ?*

1	2	3	4	5	6	7
Je ne ressens pas de détresse par rapport à cet écart			Je ressens une détresse moyenne par rapport à cet écart			Je ressens une détresse importante par rapport à cet écart

Réfléchissez un instant et faites une liste des caractéristiques qui sont attendues de vous ou non par vos proches (peu importe que vous estimiez ou non les posséder).

Soi socialement prescrit			
Caractéristiques que les personnes importantes pour moi pensent que je devrais avoir :	Pourcentage	Caractéristiques que les personnes importantes pour moi pensent que je ne devrais pas avoir :	Pourcentage
- _____	_____ %	- _____	_____ %
- _____	_____ %	- _____	_____ %
- _____	_____ %	- _____	_____ %
- _____	_____ %	- _____	_____ %
- _____	_____ %	- _____	_____ %
- _____	_____ %	- _____	_____ %

  

<i>Pour chaque caractéristique désirable, indiquez dans la colonne à droite la mesure (en %) selon laquelle vous possédez cette caractéristique, l'idéal étant 100%. Par exemple, si vous pensez que vos proches ont pour vous l'idéal de générosité et que vous pensez posséder cette caractéristique à 80% de cet idéal, indiquez « Généreux : 80% ».</i>	<i>Pour chaque caractéristique indésirable, indiquez dans la colonne à droite la mesure (en %) selon laquelle vous possédez cette caractéristique, l'idéal étant 0%. Par exemple, si vos proches détestent l'avarice et que vous pensez posséder cette caractéristique à 20%, indiquez « Avare : 20% ».</i>
---	---

Entourez la bonne réponse.

*Quel est l'écart entre cet idéal et la manière dont vous vous percevez vous-même ?*

1	2	3	4	5	6	7
Je me sens très proche de cet idéal			Je me sens moyennement proche de cet idéal			Je me sens très éloigné de cet idéal

*Quelle est la détresse provoquée par cet écart ?*

1	2	3	4	5	6	7
Je ne ressens pas de détresse par rapport à cet écart			Je ressens une détresse moyenne par rapport à cet écart			Je ressens une détresse importante par rapport à cet écart

## Échelle UPPS -courte

Vous trouverez ci-dessous un certain nombre d'énoncés décrivant des manières de se comporter ou de penser. Pour chaque affirmation, veuillez indiquer à quel degré vous êtes d'accord ou non avec l'énoncé. Si vous êtes **Tout à fait d'accord** avec l'affirmation encerclez le chiffre 1, si vous êtes **Plutôt d'accord** encerclez le chiffre 2, si vous êtes **Plutôt en désaccord** encerclez le chiffre 3 et si vous êtes **Tout à fait en désaccord** encerclez le chiffre 4. Assurez-vous que vous avez indiqué votre accord ou désaccord pour chaque énoncé ci-dessous.

	Tout à fait d'accord	Plutôt d'accord	Plutôt en désaccord	Tout à fait en désaccord
1 D'habitude je réfléchis soigneusement avant de faire quoi que ce soit.	1	2	3	4
2 Quand je suis vraiment enthousiaste, j'ai tendance à ne pas penser aux conséquences de mes actions.	1	2	3	4
3 J'aime parfois faire des choses qui sont un petit peu effrayantes.	1	2	3	4
4 Quand je suis contrarié(e), j'agis souvent sans réfléchir.	1	2	3	4
5 Je préfère généralement mener les choses jusqu'au bout.	1	2	3	4
6 Ma manière de penser est d'habitude réfléchie et méticuleuse.	1	2	3	4
7 Quand la discussion s'échauffe, je dis souvent des choses que je regrette ensuite.	1	2	3	4
8 J'achève ce que je commence.	1	2	3	4
9 J'éprouve du plaisir à prendre des risques.	1	2	3	4
10 Quand je suis ravi(e), je ne peux pas m'empêcher de m'emballer.	1	2	3	4
11 Une fois que je commence un projet, je le termine presque toujours.	1	2	3	4
12 J'aggrave souvent les choses parce que j'agis sans réfléchir quand je suis contrarié(e).	1	2	3	4
13 D'habitude je me décide après un raisonnement bien mûri.	1	2	3	4
14 Je recherche généralement des expériences et sensations nouvelles et excitantes.	1	2	3	4
15 Quand je suis vraiment enthousiaste, j'agis souvent sans réfléchir.	1	2	3	4
16 Je suis une personne productive qui termine toujours son travail.	1	2	3	4
17 Quand je me sens rejeté(e), je dis souvent des choses que je regrette par la suite.	1	2	3	4
18 Je me réjouis des expériences et sensations nouvelles même même si elles sont un peu effrayantes et non-conformistes.	1	2	3	4
19 Avant de me décider, je considère tous les avantages et inconvénients.	1	2	3	4
20 Quand je suis très heureux/heureuse, j'ai l'impression qu'il est normal de céder à ses envies ou de se laisser aller à des excès.	1	2	3	4