

Université Catholique de Louvain

Faculté de psychologie et des sciences de l'éducation



Présentation du cas de Mlle C. : sentiment d'influence et anxiété sociale

Annexes

Jérôme Beerten

Promoteur : François Nef

Travail de fin de formation présenté en vue de l'obtention du Certificat en
Psychothérapie – Interventions et évaluations psychologiques

Année académique 2019-2020

Table des matières

Annexes	3
Annexe I.....	3
Beck Depression Inventory	3
Annexe II	5
Beck Anxiety Inventory	5
Annexe III	7
Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire.....	7
Annexe IV	13
Mini-Cambridge-Exeter Repetitive Thought Scale	13
Annexe V	16
Ecart entre les sois.....	16
Annexe VI.....	18
Humiliation Inventory	18
Annexe VII	20
Échelle d'évaluation de la honte externe	20
Échelle d'évaluation de la honte interne.....	21
Annexe VIII	23
FMPS	23
HMPS	25
Annexe IX.....	30
Psychoéducation sur les ruminations.....	30
Annexe X.....	35
Echelle de peur du jugement négatif d'autrui	35

Annexes

Annexe I

Beck Depression Inventory

Beck, A. T., Steer, R. A., & Brown, G. K. (1998). Beck Depression Inventory Manual (2nd Edition). Paris, France: Editions du Centre de Psychologie Appliquée.

Instructions : 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. 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

N	Item	Score T1	Valeurs T1
1	Tristesse	1	Je me sens souvent triste.
2	Pessimisme	0	Je ne suis pas découragé(e) face à mon avenir.
3	Echecs dans le passé	2	Quand je pense à mon passé, je constate un grand nombre d'échecs.
4	Perte de plaisir	1	Je n'éprouve pas autant de plaisir aux choses qu'avant.
5	Sentiments de culpabilité	3	Je me sens tout le temps coupable.
6	Sentiment d'être puni(e)	0	Je n'ai pas le sentiment d'être puni(e).
7	Sentiments négatifs envers soi-même	3	Je ne m'aime pas du tout.
8	Attitude critique envers soi	3	Je me reproche tous les malheurs qui arrivent.
9	<i>Pensées ou désirs de suicide**</i>	1	Il m'arrive de penser à me suicider, mais je ne le ferais pas.

10	Pleurs	2	Je pleure pour la moindre petite chose.
11	Agitation	0	Je ne suis pas plus agité(e) ou plus tendu(e) que d'habitude.
12	Perte d'intérêt	1	Je m'intéresse moins qu'avant aux gens et aux choses.
13	Indécision	2	J'ai beaucoup plus de mal qu'avant à prendre des décisions.
14	Dévalorisation	2	Je me sens moins valable que les autres.
15	Perte d'énergie	0	J'ai toujours autant d'énergie qu'avant.
16	Modifications dans les habitudes de sommeil	1b	Je dors un peu moins que d'habitude.
17	Irritabilité	2	Je suis beaucoup plus irritable que d'habitude.
18	Modifications de l'appétit	2a	J'ai beaucoup moins d'appétit que d'habitude.
19	Difficultés à se concentrer	2	J'ai du mal à me concentrer longtemps sur quoi que ce soit.
20	Fatigue	1	Je me fatigue plus facilement que d'habitude.
21	Perte d'intérêt pour le sexe	3	J'ai perdu tout intérêt pour le sexe.

	T1	
	Somme	Interprétation
Score total	32	Dépression sévère

Normes; Population francophone (Sujets contrôles: n=96; Troubles psychiatriques: n=341)
Bouvard, M., & Cottreaux, J. (2010). Protocoles et échelles d'évaluation en psychiatrie et psychologie. Paris: Masson

Annexe II

Beck Anxiety Inventory

Freeston, M. H., Ladouceur, R., Thibodeau, N., Gagnon, F., & Rhéaume, J. (1994). L'inventaire d'anxiété de Beck : Propriétés psychométriques d'une traduction française. L'Encéphale, 20(1), 47-55.

Instructions : 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.

Pas du tout	Un peu Cela ne m'a pas beaucoup dérangé	Modérément C'était très déplaisant mais supportable	Beaucoup Je pouvais à peine le supporter
0	1	2	3

N	Item	Score T1
1	sensations d'engourdissement ou de picotement	1
2	bouffées de chaleur	0
3	"jambes molles", tremblements dans les jambes	0
4	incapacité de se détendre	3
5	crainte que le pire ne survienne	0
6	étourdissement ou vertige, désorientation	1
7	batttements cardiaques marqués	2
8	mal assuré(e), manque d'assurance dans mes mouvements	0
9	terrifié(e)	0
10	nervosité	3

1 1	sensation d'étouffement	2
1 2	tremblement de mains	2
1 3	tremblements, chancelant(e)	0
1 4	crainte de perdre le contrôle	1
1 5	respiration difficile	2
1 6	peur de mourir	3
1 7	sensation de peur, "avoir la frousse"	0
1 8	indigestion ou malaise abdominal	2
1 9	sensation de défaillance ou d'évanouissement	0
2 0	rougissement du visage	1
2 1	transpiration (non associée à la chaleur)	0

	T1		
	Somme	Moyenne	Percentile
Score total	23	1,095238095	95,00

Annexe III

Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire

Gamez, W., Chmielewski, M., Ruggero, C., Kotov, R., & Watson, D. (2011). Development of a Measure of Experiential Avoidance: The Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire. *Psychological Assessment*, 23(3), 692–713.

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

Item	Score	Score	Dimension
	T1	T2	
1-Je m'abstiens de faire quelque chose si je pense que ça va me mettre mal à l'aise.	3		1. Evitement comportemental
2-Si je pouvais supprimer tous mes souvenirs douloureux d'un coup de baguette magique, je le ferais.	6		2. Aversion à la détresse
3-Quand quelque chose de bouleversant arrive, je fais tout mon possible pour arrêter d'y penser.	6		4. Distraction et suppression
4-J'ai parfois du mal à identifier ce que je ressens.	6		5. Répression et déni
5-J'ai tendance à remettre à plus tard les choses désagréables que je dois faire.	6		3. Procrastination
6-Les gens devraient affronter leurs peurs.	5		6. Endurance à détresse
7-Etre heureux signifie ne jamais ressentir de douleur ou de déception.	1		2. Aversion à la détresse
8-J'évite les activités qui présentent le moindre risque de me faire souffrir.	3		1. Evitement comportemental
9-Quand j'ai des pensées négatives, j'essaie de me remplir la tête avec quelque chose d'autre.	3		4. Distraction et suppression
10-Il est déjà arrivé qu'on me dise que j'étais dans le déni.	1		5. Répression et déni
11-Il m'arrive de procrastiner pour éviter d'affronter les problèmes.	6		3. Procrastination
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.	4		6. Endurance à détresse
13-Quand j'éprouve de la souffrance, je ferais n'importe quoi pour me sentir mieux.	5		2. Aversion à la détresse

14-J'entreprends rarement des choses qui pourraient me bouleverser.	4		1. Evitement comportemental
15-J'essaie habituellement de me changer les idées lorsque je ressens quelque chose de douloureux.	3		4. Distraction et suppression
16-Je suis capable de « débrancher » mes émotions lorsque je ne veux pas les ressentir.	3		5. Répression et déni
17-Quand j'ai quelque chose d'important à faire, je me retrouve à faire plein d'autres choses à la place.	6		3. Procrastination
18-Je suis prêt à supporter la souffrance et à me sentir mal à l'aise pour obtenir ce que je veux.	5		6. Endurance à détresse
19-Pour être heureux, il faut se débarrasser de ses pensées négatives.	4		2. Aversion à la détresse
20-Je fais beaucoup d'efforts pour éviter les situations qui pourraient faire apparaître en moi des émotions et des pensées désagréables.	4		1. Evitement comportemental
21-Je ne me rends pas compte que je suis anxieux jusqu'à ce que d'autres personnes me le disent.	3		5. Répression et déni
22-Quand des souvenirs pénibles me reviennent, j'essaie de me concentrer sur autre chose.	3		4. Distraction et suppression
23-J'ai une bonne perception de mes émotions.	1		5. Répression et déni
24-Je suis prêt(e) à souffrir pour les choses qui comptent à mes yeux.	4		6. Endurance à détresse
25-Un de mes objectifs principaux est de ne pas ressentir d'émotions douloureuses.	4		2. Aversion à la détresse
26-Je préfère m'en tenir aux activités dans lesquelles je me sens à l'aise plutôt que d'en essayer de nouvelles.	4		1. Evitement comportemental

27-Je fais beaucoup d'efforts pour éviter les émotions pénibles.	5		4. Distraction et suppression
28-On me dit parfois que j'ai du mal à reconnaître que j'ai des problèmes.	1		5. Répression et déni
29-La peur ou l'anxiété ne m'empêcheront jamais de faire quelque chose d'important.	3		6. Endurance à détresse
30-J'essaie de régler les problèmes dès qu'ils arrivent.	1		3. Procrastination
31-Je ferais n'importe quoi pour être moins stressé(e).	6		2. Aversion à la détresse
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.	5		1. Evitement comportemental
33-Quand des souvenirs désagréables me reviennent, j'essaie de les enlever de mon esprit.	6		4. Distraction et suppression
34-A notre époque, les gens ne devraient plus être confrontés à la souffrance.	1		2. Aversion à la détresse
35-Les autres me disent parfois que je réprime mes émotions.	6		5. Répression et déni
36-J'essaie de repousser aussi longtemps que possible les choses désagréables que j'ai à faire	6		3. Procrastination
37-Même lorsque cela m'est douloureux, je continue à faire ce que j'ai à faire.	5		6. Endurance à détresse
38-Ma vie serait formidable si je n'étais jamais anxieux(-se).	6		2. Aversion à la détresse
39-Dès que je me sens pris(e) au piège dans une situation, je fuis immédiatement.	2		1. Evitement comportemental
40-Quand une pensée négative apparaît, j'essaie immédiatement de penser à autre chose.	4		4. Distraction et suppression
41-J'ai du mal à savoir ce que je ressens.	6		5. Répression et déni
42-Je ne fais pas les choses tant que je n'y suis pas obligé(e).	5		3. Procrastination

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

61-J'espère vivre sans éprouver aucune tristesse ni déception.	3		2. Aversion à la détresse
62-Quand je travaille sur quelque chose d'important, je n'abandonne pas, même si je rencontre des difficultés.	5		6. Endurance à détresse

	T1		
	Somme	Moyenne	Percentiles
1. Evitement comportemental	37	3,36	57,23
2. Aversion à la détresse	53	4,08	85,44
3. Procrastination	41	5,86	96,87
4. Distraction et suppression	30	4,29	71,42
5. Répression et déni	44	3,38	79,74
6. Endurance à détresse	43	3,91	35,93

Normes; Population normale francophone (n=714)

Baeyens, C., Philippot, P., Bouvard, M., Dethier, V., Douce, P., & Monestes, J.L. (2015). Données préliminaires d'une étude de validation du Questionnaire Multidimensionnel d'Evitement Expérientiel. Poster non-publié présentée à la rencontre du Groupe de Recherche en Psychopathologie Cognitive à Poitiers.

Annexe IV

Mini-Cambridge-Exeter Repetitive Thought Scale

Douilliez, C., Heeren, A., Lefèvre, N., Watkins, E., Barnard, P., & Philippot, P. (2014). Validation of the French version of a questionnaire that evaluates constructive and non-constructive repetitive thoughts. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 46(2), 185-192.

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

Presque jamais = 1	Parfois = 2	Souvent = 3	Presque toujours = 4
--------------------	-------------	-------------	----------------------

Items	Score	Score	Dimension
	T1	T2	
1. Mes pensées sont prises dans une ornière, revenant toujours aux mêmes thèmes	3		2. Pensée abstraite
2. Je peux comprendre et répondre aux changements de manière intuitive, sans devoir analyser tout en détails	1		1. Pensée concrète
3. Je me compare aux autres personnes	3		2. Pensée abstraite
4. Je pense de manière ouverte, libre et créative	4		1. Pensée concrète
5. Je me juge en fonction de mes valeurs et de mes croyances personnelles	4		Item supprimé
6. Je me concentre sur la question de savoir pourquoi les choses se sont passées de cette manière là	1		2. Pensée abstraite
7. Je me demande pourquoi je n'arrive pas à me mettre en action	2		2. Pensée abstraite
8. Mes pensées se développent dans des directions nouvelles et intéressantes	1		1. Pensée concrète
9. Je semble être immergé(e) dans l'action et en contact avec ce qu'il se passe autour de moi	4		1. Pensée concrète
10. Je pense que je ne suis bon(ne) à rien	2		2. Pensée abstraite
11. J'aime me laisser aller à suivre le flux de mes pensées spontanées	4		1. Pensée concrète
12. Je me sens sous pression d'empêcher que mes pires craintes se réalisent	3		2. Pensée abstraite
13. Je me concentre sur le fait d'explorer et de jouer avec les idées, curieux (se) d'où elles peuvent me mener	3		1. Pensée concrète
14. Mes pensées ont tendances à fuser à partir d'un événement spécifique vers des aspects plus larges et généraux de ma vie	4		2. Pensée abstraite
15. Je m'en fais de ce que les autres pourraient penser de moi	4		2. Pensée abstraite

16. J'ai très rapidement des impressions et des intuitions de ce qui se passe et de comment réagir	4		1. Pensée concrète
--	---	--	--------------------

	T1		
	Moyenne	Somme	Percentiles
1. Pensée concrète	3	21	85,73
2. Pensée abstraite	2,75	22	77,00

Normes; Population normale francophone (n=247)

Douilliez, C., Heeren, A., Lefèvre, N., Watkins, E., Barnard, P., & Philippot, P. (2014). Validation of the French version of a questionnaire that evaluates constructive and non-constructive repetitive thoughts. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 46(2), 185-192.

Annexe V

Ecart entre les sois

Normes; Population normale francophone (n=218)
Philippot, P., Baeyens, C., Bouvard, M., & Dethier, V. (In Press). Validation of the Self-Discrepancies Scale (S-DS)
A tool to investigate the Self in clinical and research settings

Soi Idéal

T1			
Caractéristiques que j'aimerais avoir :	%	Caractéristiques que je n'aimerais pas avoir :	%
belle	20	infidèle	0
cultivée	20	moche	80
bienveillante	80	irrespectueuse	0
calme / posée	10	asociable / froide / en retrait	80
créative	80	ennuyante / pénible / lourde	80
drôle	10	egoïste	10
pétillante / pleine de vie	10	Jugeante / critique envers les autres	10
Bien dans sa peau / confiante	0	agressive / violente	5

Soi Socialement Prescrit

T1			
Caractéristiques que les personnes importantes pour moi pensent que je devrais avoir :	%	Caractéristiques que les personnes importantes pour moi pensent que je ne devrais pas avoir :	%
humilité	70	tétue	90
extraversion	0	Dans la lune / dans les nuages	100
drôle / avec de l'humour	20	introversion	90
polie / respectueuse	100	Irritable / lunatique	80
attentionnée	70	susceptible	80

<i>Quel est l'écart entre cet idéal et la manière dont vous vous percevez vous-même ?</i>						
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
<i>Quelle est la détresse provoquée par cet écart ?</i>						
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

		T1	
	Dimensions	Score	Percentile
Soi idéal	Ecart	6	96,5630279
	Détresse	6	95,8755273
Soi soc prescrit	Ecart	6	93,7348565
	Détresse	6	97,4389415

Annexe VI

Humiliation Inventory

A. A travers de ta vie, à quel point t'es-tu senti blessé lorsque tu as été...				
	Pas du tout	Un peu	Beaucoup	énormément
1. Taquiné				
2. Intimidé				
3. Méprisé				
4. Exclu				
5. L'objet de moqueries				
6. Réprimandé				
7. Ridiculisé				
8. Harcelé				
9. Négligé				
10. Embarrassé				
11. Critiqué avec cruauté				
12. Nommé en termes péjoratifs				
B. Aujourd'hui, dans ta vie, à quel point as-tu peur d'être...				
13. Méprisé				
14. Persécuté				
15. Ridiculisé				
16. Impuissant				
17. Harcelé				
18. Réprimandé				
19. Exclu				
20. L'objet de moquerie				
21. Critiqué avec cruauté				
22. Puni avec cruauté				
23. Comme un étranger pour les autres				
C. Aujourd'hui, dans ta vie, à quel point est-tu tracassé par le fait d'être...				
24. Taquiné				
25. Embarrassé				
26. Invisible pour ton entourage				
27. Diminué				
28. De te sentir comme petit et insignifiant				

29. Nommé en des termes très négatifs				
30. Injustement privé d'une activité, d'un service ou d'une opportunité				
D. A quel point t'inquiètes-tu d'être...				
31. Perçu par les autres comme étant « mauvais »				
32. Perçu par les autres comme étant incapable				

Hartling, L. M., & Luchetta, T. (1999). Humiliation: Assessing the impact of derision, degradation, and debasement. *Journal of Primary Prevention, 19*(4), 259-278.

Annexe VII

Échelle d'évaluation de la honte externe

Réalisée par Gilbert et al., (1994) et adaptée au langage portugais par Matos et al. (2011).

A l'aide de ce questionnaire, je m'intéresse à la façon dont tu perçois ce que les gens peuvent penser de toi.

Lis chaque énoncé attentivement et entoure le chiffre qui représente au mieux la fréquence à laquelle tu peux ressentir ou rencontrer les différentes situations énumérées ci-dessous.

Tes réponses sont situées sur un continuum :

0 = JAMAIS 1 = RAREMENT 2 = PARFOIS 3 = SOUVENT 4 = TOUJOURS

1. Je pense que les autres me perçoivent comme insuffisamment capable. 0 1 2 3 4
2. Je pense que les autres personnes se perçoivent comme supérieures par rapport à moi. 0 1 2 3 4
3. Les autres personnes me critiquent beaucoup. 0 1 2 3 4
4. Je me sens vulnérable de ce que les autres peuvent penser à mon sujet. 0 1 2 3 4
5. Les autres personnes, vis-à-vis d'eux, ne me perçoivent pas comme la hauteur. 0 1 2 3 4
6. Les autres personnes me perçoivent comme petit et insignifiant. 0 1 2 3 4
7. Les autres personnes me perçoivent comme imparfait. 0 1 2 3 4
8. Les gens me perçoivent, en comparaison aux autres, comme sans importance. 0 1 2 3 4
9. Les autres sont à la recherche de mes erreurs. 0 1 2 3 4
10. Les autres me perçoivent comme une personne en recherche constante de perfection, sans être capable d'atteindre les objectifs que je m'impose. 0 1 2 3 4
11. Je pense que les autres sont capables de voir mes défauts. 0 1 2 3 4
12. Lorsque je commets une erreur, les autres peuvent se montrer très critiques et sévères envers moi. 0 1 2 3 4
13. Lorsque je commets une erreur, les autres s'éloignent de moi. 0 1 2 3 4
14. Les autres n'oublient jamais mes erreurs. 0 1 2 3 4

15. Les autres me perçoivent comme une personne fragile. 0 1 2 3 4
16. Les autres me perçoivent comme vide et insatisfait. 0 1 2 3 4
17. Les autres pensent qu'il me manque quelque chose. 0 1 2 3 4
18. Les autres pensent que j'ai perdu le contrôle de mon corps et de mes sentiments. 0 1 2 3 4

Échelle d'évaluation de la honte interne

Réalisée par Cook (1994, 2001) et adaptée au langage portugais par Matos et al. (2011).

B. Maintenant, je m'intéresse à la façon dont toi tu te perçois.

Lis chaque énoncé attentivement et entoure le chiffre qui représente au mieux la fréquence à laquelle tu peux ressentir ou rencontrer les différentes situations énumérées ci-dessous.

Tes réponses sont situées sur un continuum :

0 = JAMAIS 1 = RAREMENT 2 = PARFOIS 3 = SOUVENT 4 = TOUJOURS.

1. Je ressens que je ne suis jamais suffisamment bon. 0 1 2 3 4
2. Je me sens comme un peu laissé de côté. 0 1 2 3 4
3. J'ai l'impression que les autres me perçoivent comme étant inférieur à eux. 0 1 2 3 4
4. En général, j'ai tendance à ressentir que je suis bon dans ce que j'entreprends. 0 1 2 3 4
5. Je me critique et me dévalorise. 0 1 2 3 4
6. Je me sens vulnérable de ce que les autres peuvent penser à mon sujet. 0 1 2 3 4
7. En comparaison à d'autres personnes, de n'importe quelle manière, je ne suis jamais à la hauteur. 0 1 2 3 4
8. Je me perçois comme étant petit et insignifiant. 0 1 2 3 4
9. Je pense que je peux être fier de moi. 0 1 2 3 4
10. Je me sens profondément inadéquat et je doute souvent de moi-même. 0 1 2 3 4
12. Quand je me compare aux autres, je ne suis tout simplement pas aussi important qu'eux. 0 1 2 3 4
13. Je suis envahi par la crainte que mes défauts soient révélés au grand jour. 0 1 2 3 4

14. Je pense que j'ai un certain nombre de ressources et de qualités. 0 1 2 3 4
17. Lorsque je commets une erreur, je pourrais me taper sur la tête. 0 1 2 3 4
18. Dans l'ensemble, je suis assez satisfait de moi-même. 0 1 2 3 4
19. Lorsque je commets une erreur, j'aimerais pouvoir disparaître. 0 1 2 3 4
20. Je revis encore et encore des événements douloureux dans mon esprit, et ce, jusqu'à être accablé. 0 1 2 3 4
21. Je me sens comme une personne qui vaut autant que les autres. 0 1 2 3 4
22. J'ai parfois la sensation que je vais me briser en mille morceaux. 0 1 2 3 4
23. J'ai l'impression d'avoir perdu le contrôle de mon corps et de mes sentiments. 0 1 2 3 4
24. Parfois je ne me sens pas supérieur à une tarte. 0 1 2 3 4
25. Parfois, je me sens tellement exposé que j'en viens à espérer que la terre s'ouvre sous mes pieds pour que je puisse être englouti et disparaître. 0 1 2 3 4
26. J'ai ce vide douloureux en moi que je n'ai pas été en mesure de combler. 0 1 2 3 4
27. Je me sens vide et insatisfait. 0 1 2 3 4
28. J'adopte une attitude positive envers moi-même. 0 1 2 3 4
29. Ma solitude est plus comme une sorte de vide. 0 1 2 3 4
30. J'ai l'impression qu'il me manque quelque chose. 0 1 2 3 4

Annexe VIII

FMPS

Version originale : Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C. , & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.

Traduction et validation francophone : Bouvard, M., Robbe Grillet, P., Pham, S., Milliery, M., Amireche, S., Fanget, F., Guerin, J., & Cottraux, J. (2000). Etude de validation d'une échelle multidimensionnelle du perfectionnisme. *Revue Francophone de Clinique Comportementale et Cognitive*, 5, 11-22.

Veillez entourer le chiffre qui correspond le mieux à votre degré d'accord pour chacun des énoncés suivants. Utilisez cette échelle d'évaluation:

1 Fortement en désaccord 2 Plutôt en désaccord 3 neutre
4 Plutôt en accord 5 Fortement en accord

1. Mes parents ont établi des standards très élevés pour moi 1 2 3 4 5
2. L'organisation est vraiment une chose importante pour moi 1 2 3 4 5
3. Etant enfant, j'étais puni(e) lorsque je faisais des choses qui
n'étaient pas parfaites 1 2 3 4 5
4. Si je n'établis pas les plus hauts standards pour moi même, je vais
probablement finir par devenir une personne de seconde catégorie 1 2 3 4 5
5. Mes parents n'ont jamais essayé de comprendre mes erreurs 1 2 3 4 5
6. C'est important pour moi d'être tout à fait compétent(e) dans tout
ce que je fais 1 2 3 4 5
7. Je suis une personne soignée 1 2 3 4 5
8. J'essaie d'être une personne organisée 1 2 3 4 5
9. Si j'échoue au travail ou à l'école, je considère que je ne vauds rien en
tant que personne 1 2 3 4 5

10. Je devrais être contrarié(e) si je fais une erreur 1 2 3 4 5
11. Mes parents voulaient que je sois le (la) meilleur(e) dans tout
1 2 3 4 5
12. Je me fixe des buts plus élevés que la plupart des gens 1 2 3 4 5
13. Si quelqu'un réalise une tâche au travail ou à l'école mieux que moi,
alors j'ai le sentiment d'avoir échoué la tâche totalement 1 2 3 4 5
14. Si j'échoue partiellement, c'est aussi grave que de se sentir en échec
complet 1 2 3 4 5
15. Seule une performance exceptionnelle est assez bonne dans ma
famille 1 2 3 4 5
16. Je suis très fort(e) pour concentrer tous mes efforts sur un but à
atteindre 1 2 3 4 5
17. Même lorsque je fais quelque chose très soigneusement, je sens
souvent que ce n'est pas tout à fait correct 1 2 3 4 5
18. Je déteste ne pas être le (la) meilleur(e) 1 2 3 4 5
19. J'ai des objectifs extrêmement élevés 1 2 3 4 5
20. Mes parents s'attendaient « à l'excellence » de ma part 1 2 3 4 5
21. Les gens auront probablement une moins bonne opinion de moi si
je fais une erreur 1 2 3 4 5
22. Je ne me suis jamais senti(e) capable d'atteindre les attentes de mes
parents 1 2 3 4 5
23. Si je ne fais pas aussi bien que les autres personnes, cela veut dire
que je suis un être humain inférieur 1 2 3 4 5
24. Les autres personnes semblent accepter des standards plus bas
pour eux-mêmes que je ne le fais 1 2 3 4 5
25. Si je ne réussis pas bien tout le temps, les gens ne me respecteront
pas 1 2 3 4 5
26. Mes parents ont toujours eu des attentes plus élevées pour mon
avenir que moi-même 1 2 3 4 5
27. J'essaie d'être une personne soignée 1 2 3 4 5
28. J'ai habituellement des doutes à propos des choses simples que je

fais tous les jours	1	2	3	4	5
29. Etre soigné(e) est vraiment important pour moi	1	2	3	4	5
30. Je m'attends à une performance plus élevée dans mes tâches quotidiennes comparativement à la plupart des gens.	1	2	3	4	5
31. Je suis une personne organisée	1	2	3	4	5
32. J'ai tendance à prendre du retard dans mon travail parce que je répète les choses à maintes reprises	1	2	3	4	5
33. Cela me prend beaucoup de temps pour faire quelque chose correctement	1	2	3	4	5
34. Moins je fais d'erreurs, plus les gens vont m'aimer	1	2	3	4	5
35. Je ne me suis jamais senti(e) capable d'atteindre les standards de mes parents	1	2	3	4	5

HMPS

Version originale : Hewitt, P.L., & Flett, G.L. (1991b). Perfectionism in the self and social contexts: conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 456-470.

Traduction et validation francophone : Labrecque, J., Stephenson, R., Boivin, I., & Marchand, A. (1998). Validation de l'échelle multidimensionnelle du perfectionnisme auprès de la population francophone du Québec. *Revue Francophone de Clinique Comportementale et Cognitive*, , 1-11.

Voici une liste d'affirmations se rapportant à des caractéristiques ou des traits personnels. Veuillez sélectionner le chiffre qui correspond le mieux à votre degré d'accord ou de désaccord avec chacune de ces affirmations. Utilisez l'échelle d'évaluation suivante :

1. Totalement en désaccord 2 Fortement en désaccord 3 Plutôt en désaccord
 4 Indécis 5 Plutôt en accord 6 Fortement en accord 7 Totalement en accord

1. Lorsque je travaille à quelque chose, je ne parviens pas à me détendre tant que tout n'est pas parfait 1 2 3 4 5 6 7
2. Je ne suis pas porté(e) à critiquer les gens qui abandonnent trop facilement 1 2 3 4 5 6 7
3. Il n'est pas important que le gens qui m'entourent aient bien réussi 1 2 3 4 5 6 7
4. Je critique rarement mes amis lorsqu'ils se contentent de qualité inférieure 1 2 3 4 5 6 7
5. Je trouve difficile de satisfaire les attentes des autres à mon égard 1 2 3 4 5 6 7
6. Un de mes buts est d'être parfait(e) dans tout ce que je fais 1 2 3 4 5 6 7
7. Tout ce que les autres font doit être d'excellente qualité 1 2 3 4 5 6 7
8. Je ne vise jamais la perfection dans mon travail 1 2 3 4 5 6 7
9. Mon entourage accepte volontiers que je puisse aussi faire des erreurs 1 2 3 4 5 6 7
10. Il importe peu que quelqu'un de mon entourage ne fasse pas de son mieux 1 2 3 4 5 6 7
11. Plus je réussis, plus on attend de moi 1 2 3 4 5 6 7
12. Je sens rarement le besoin d'être parfait(e) 1 2 3 4 5 6 7
13. Tout ce que je fais qui n'est pas excellent sera jugé de piètre qualité par mon entourage 1 2 3 4 5 6 7
14. Je fais tout ce que je peux pour être aussi parfait(e) que possible 1 2 3 4 5 6 7
15. Il m'importe beaucoup de réussir parfaitement dans tout ce que j'entreprends 1 2 3 4 5 6 7
16. J'attends beaucoup des personnes qui sont importantes pour moi 1 2 3 4 5 6 7
17. Je m'efforce d'être le(la) meilleur(e) dans tout ce que j'entreprends 1 2 3 4 5 6 7
18. Mon entourage s'attend à ce que je réussisse tout 1 2 3 4 5 6 7
19. Je n'ai pas d'attentes très élevées des personnes qui m'entourent 1 2 3 4 5 6 7
20. J'exige de moi-même rien de moins que la perfection 1 2 3 4 5 6 7
21. Les autres vont m'aimer même si je n'excelle pas en tout 1 2 3 4 5 6 7
22. Je n'ai que faire des gens qui ne s'efforcent pas de s'améliorer 1 2 3 4 5 6 7
23. Cela me rend malheureux(se) de découvrir une erreur dans mon travail 1 2 3 4 5 6 7
24. Je n'attends pas beaucoup de la part de mes amis 1 2 3 4 5 6 7

25. Avoir du succès signifie pour moi que je dois travailler plus fort pour plaire
aux autres 1 2 3 4 5 6 7
26. Si je demande à quelqu'un de faire quelque chose, je m'attends à ce que
ce soit fait parfaitement 1 2 3 4 5 6 7
27. Je ne peux pas tolérer que des personnes près de moi fassent des erreurs
1 2 3 4 5 6 7
28. Je tends à la perfection quand j'établis mes objectifs 1 2 3 4 5 6 7
29. Les personnes qui me sont chères ne devraient jamais me laisser tomber
1 2 3 4 5 6 7
30. Les autres m'acceptent comme je suis même quand je ne réussis pas 1 2 3 4 5 6 7
31. Je sens que les gens exigent trop de moi 1 2 3 4 5 6 7
32. Je dois à tout moment donner mon plein rendement 1 2 3 4 5 6 7
33. Même s'ils ne le laissent pas voir, les autres sont bouleversés quand je faillis à ma tâche
1 2 3 4 5 6 7
34. Je n'ai pas besoin d'être le(la) meilleur(e) dans tout ce que je fais 1 2 3 4 5 6 7
35. Ma famille s'attend à ce que je sois parfait(e) 1 2 3 4 5 6 7
36. Mes objectifs ne sont pas très élevés 1 2 3 4 5 6 7
37. Mes parents ne s'attendaient que rarement à ce que j'excelle en tout dans la vie
1 2 3 4 5 6 7
38. Je respecte les gens ordinaires 1 2 3 4 5 6 7
39. Les gens n'attendent de moi rien de moins que la perfection 1 2 3 4 5 6 7
40. Je m'établis des normes très élevées 1 2 3 4 5 6 7
41. Les gens attendent de moi plus que je ne peux donner 1 2 3 4 5 6 7
42. Je dois toujours réussir à l'école ou au travail 1 2 3 4 5 6 7
43. Cela m'est égal qu'un bon ami n'essaie pas de faire de son mieux 1 2 3 4 5 6 7
44. Mon entourage me croit encore compétent(e), même si je commets une erreur
1 2 3 4 5 6 7
45. Je m'attends rarement à ce que les autres excellent en tout 1 2 3 4 5 6 7

Correction

Cotation de l'Echelle des Standards Personnels

Version originale : Frost, R.O., Marten, P., Lahart, C. , & Rosenblate, R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14, 449-468.

Traduction et validation francophone : Bouvard, M., Robbe Grillet, P., Pham, S., Milliery, M., Amireche, S., Fanget, F., Guerin, J., & Cottraux, J. (2000). Etude de validation d'une échelle multidimensionnelle du perfectionnisme. *Revue Francophone de Clinique Comportementale et Cognitive*, 5, 11-22.

Cotation :

Six scores peuvent être calculés :

préoccupations faces aux erreurs (9 items) : tendance à interpréter l'erreur comme un échec et à penser qu'on perd le respect des autres après un échec. Le sujet ne peut minimiser l'erreur et considère qu'il a tout raté s'il reste une erreur même minime (items 9, 10, 13, 14, 18, 21, 23, 25, 34)

standards personnels (7 items) : très hauts critères et importance excessive de ces hauts critères pour l'évaluation de soi-même (items 4, 6, 12, 16, 19, 24, 30)

attentes parentales (5 items) : tendance à croire que ses parents avaient des hauts standards pour soi (items 1, 11, 15, 20, 26)

critiques parentales (4 items) : tendance à croire que ses parents étaient très critiques et que l'on a jamais atteint leurs standards (items 3, 5, 22, 35)

doutes concernant les actions (4 items) : tendance à penser que les projets ne sont jamais terminés (items 17, 28, 32, 33)

organisation (6 items) : importance de l'ordre, préoccupation pour les détails (items 2, 7, 8, 27, 29, 31)

L' « organisation » n'est pas retenue dans le total de l'échelle des standards personnels qui comprend donc

seulement les cinq premières dimensions.

Cotation de l'Echelle des Standards Personnels

Version originale : Hewitt, P.L., & Flett, G.L. (1991b). Perfectionism in the self and social contexts:

conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social*

Psychology, 60, 456-470.

Traduction et validation francophone : Labrecque, J., Stephenson, R., Boivin, I., & Marchand, A. (1998). Validation de l'échelle multidimensionnelle du perfectionnisme auprès de la population francophone du Québec. *Revue Francophone de Clinique Comportementale et Cognitive*, , 1-11.

Cotation Trois scores peuvent être calculés :

Perfectionnisme orienté vers soi (15 items) : ajouter la somme des réponses aux items 1, 6,14, 15,17, 20, 23 , 28, 32, 40, 42 à la somme de l'inverse (7=1 ; 6=2 ; 5=3 ; 4=4; 3=5; 2=6; 1=7) des réponses aux items 8, 12, 34, 36.

Perfectionnisme orienté vers autrui (15 items) : ajouter la somme des réponses aux items 7, 16, 22,

26, 27, 29, à la somme de l'inverse (7=1 ; 6=2 ; 5=3 ; 4=4; 3=5; 2=6; 1=7) des réponses aux items

2, 3, 4, 10, 19, 24, 38, 43, 45

Perfectionnisme socialement prescrit (15 items) : ajouter la somme des réponses aux items 5, 11, 13, 18, 25, 31, 33, 35, 39, 41 à la somme de l'inverse (7=1 ; 6=2 ; 5=3 ; 4=4; 3=5; 2=6; 1=7) des réponses aux items 9, 21, 30, 37, 44.

Annexe IX

Psychoéducation sur les ruminations

RUMINATION

La rumination : qu'est-ce que c'est ?

Ne vous êtes-vous jamais surpris en train de ressasser un problème encore et encore sans aller nulle part ? Passez-vous beaucoup de temps à penser à vous-même et à la manière dont vous vous sentez ? Vos pensées sont-elles parfois verrouillées sur les raisons pour lesquelles vous vous sentez déprimé ou sur vos défauts et erreurs ? Êtes-vous souvent préoccupé ? Vous demandez-vous souvent « Pourquoi ? » « Pourquoi moi ? » Êtes-vous souvent demandé " pourquoi moi ? " Vous arrive-t-il de vous rappeler des souvenirs négatifs, chaque souvenir vous rappelant un autre souvenir triste ? Êtes-vous constamment en train de vous juger et de vous évaluer, de vérifier la façon dont vous faites les choses, en vous centrant sur ce les exigences que vous n'arrivez pas à atteindre ? Toutes ces formes de pensée répétitives sont ce que nous appelons la **rumination**.

La rumination implique de revenir sans cesse sur les mêmes pensées– de se sentir pris dans une ornière.

La rumination est un problème commun chez des personnes souffrant de dépression. En réalité, cela eut prendre une grande partie de vos journées, génère de la détresse et est relativement invalidant.

Que savoir au sujet de la rumination ?

Connaître un peu mieux la rumination est un bon point de départ pour commencer à la gérer. Voici quelques notions importantes concernant la rumination :

La rumination est une réponse commune et normale face à des difficultés : nous avons tous déjà ruminé au sujet de différents problèmes

Lorsque nous rencontrons un problème, il est naturel de vouloir le comprendre et le résoudre, de vouloir lui trouver un sens en y repensant. Penser à nos problèmes peut être efficace, par exemple lorsque nous arrivons à résoudre un problème pratique après l'analyse de ce problème. Cependant, revenir sans cesse sur les problèmes peut devenir inefficace si on se sent coincé, si cela dure trop

longtemps et si cela ne semble mener nul part – c'est alors que la rumination peut devenir une forme d'évitement. C'est ce type de pensées que nous ciblons lorsqu'on parle de ruminations dépressives. Un élément important consiste à pouvoir distinguer les pensées « utiles » - qui conduisent à des solutions pour les problèmes – des pensées « inutiles » (les ruminations) – dans lesquelles nous nous retrouvons coincés et qui ne mènent pas à des solutions.

La rumination est une habitude apprise et les habitudes peuvent être remplacées par de nouvelles habitudes.

La rumination est un phénomène que nous avons appris. Beaucoup de personnes pour lesquelles la rumination est un problème parlent de la manière dont elles ont appris à ruminer. Cela peut être un apprentissage par l'un de nos parents ou un apprentissage qui remonte à notre enfance, à un moment où la rumination a été « récompensée ». Cette rumination a pu être utile à l'époque bien qu'elle ne le soit plus aujourd'hui.

Cependant, si la rumination a été apprise et utilisée dans d'autres situations, cette stratégie a pu devenir problématique : on a tendance à tout sur-analyser.

Le message principal à retenir est que tout comportement appris ou habitude peut être remplacé par une nouvelle habitude – tenter de manière répétée de faire les choses de manière différente peut nous aider à mettre en place des réponses différentes de la rumination.

Rumination et évitement

Très souvent, la rumination finit par devenir une forme d'évitement. Vous avez peut-être constaté que vous pouvez être pris dans vos ruminations et que, en réalité, vous ne progressez pas sur le problème en cours.

Effets de la rumination

La majorité des personnes trouvent que la plupart du temps, ruminer les fait se sentir moins bien et réduit leur motivation à faire des choses. En fait, il existe de nombreuses données scientifiques qui suggèrent que la rumination est un facteur important de développement et de maintien de la dépression.

Les personnes qui ruminent :

- Tendent à devenir déprimées plus souvent et pour de plus longues périodes
- Tendent à avoir une humeur plus négative
- Sont moins efficaces dans la résolution de problèmes
- Ont moins de motivation
- Ont des difficultés à porter leur attention sur leur environnement
- Entraînent les autres dans les ruminations, ce qui peut « repousser » les autres

Beaucoup de personnes disent qu'elles ruminent afin de mieux comprendre leur problème. Cela peut être le cas lorsqu'il existe des réponses possibles. Or, dans la plupart des cas, la rumination porte sur des questions ou des problèmes insolubles, ce qui ne la rend pas utile.

Faire quelque chose au sujet de la rumination

Alternatives à la rumination

Penser à nos problèmes ou nos difficultés peut parfois être utile et parfois inutile : l'utilité ou non de la rumination peut être liée à notre **MANIERE ou STYLE de pensées**.

Une bonne manière de se représenter une pensée répétitive au sujet de situations ou de problèmes qui serait utile, c'est de considérer que c'est une pensée qui maintient un **bon équilibre entre pensée et action**.

Considérer la différence entre deux types de questions :

Pourquoi est-ce que cela m'arrive à moi ?

Versus

Comment est-ce arrivé ? Comment puis-je gérer les choses ?

Quelles sont les conséquences quand nous nous posons ces deux différentes formes de questions ?

Exercice

Souvenez-vous de vos propres expériences et de situations dans lesquelles vous ruminiez. Identifiez certaines des questions centrées sur le « pourquoi » que vous aviez.

Questions “POURQUOI”: Ce sont des questions qui portent sur la signification et les implications des évènements, *p.ex. Qu’est-ce que cela signifie ? Pourquoi est-ce que cela m’arrive à moi ? Pourquoi je n’arrive pas à faire les choses correctement ? Que va-t-il arriver ?*

Maintenant, toujours avec la même situation, reformuler les questions pour vous centrer sur le **“COMMENT”**. Ces questions visent plus les séquences, les processus et les mécanismes impliqués dans une situation, *p.ex., comment est-ce arrivé ? Comment puis-je aborder cette situation différemment ? Que dois-je faire pour résoudre cette situation ?*

Créer une image mentale de vous dans la situation, avec le plus de détails possibles, en train de vous poser des questions centrées sur le comment. Créer une image mentale avec le plus de détails possibles, comme si la situation était réellement en train de vous arriver, en vous centrant sur le « COMMENT »: **quelle différence cela ferait dans votre comportement ?** Vous pouvez vous aider en fermant les yeux.

Imaginez la situation : A quoi ressemble la situation ? Odeurs ? Toucher ? Goût ?

Quelle est votre humeur tandis que vous vous posez des questions centrées sur le COMMENT ?

En résumé

1. La rumination est un facteur important dans le développement et le maintien de la dépression
2. La rumination est une réponse normale et fréquente aux problèmes
3. La rumination est une habitude apprise
4. La rumination devient inutile lorsque nous perdons la balance entre pensée et action
5. Il est possible de remplacer nos habitudes par de nouvelles habitudes, plus efficaces.

Tâches à réaliser

Afin de devenir plus conscient de votre rumination, vous allez observer vos ruminations chaque semaine.

Annexe X

Echelle de peur du jugement négatif d'autrui

Indique à quel point les phrases te décrivent, en utilisant l'échelle suivante :

1 = Ne me décrit pas du tout

2 = Me décrit un peu

3 = Me décrit modérément

4 = Me décrit très bien

5 = Me décrit extrêmement bien

1. Je m'inquiète de ce que les gens vont penser de moi-même lorsque je sais que ça ne changera rien
2. Je ne m'inquiète pas même lorsque je sais que les gens sont en train de se former une impression défavorable à mon sujet
3. J'ai souvent peur que les gens s'aperçoivent de mes défauts
4. Je m'inquiète rarement du genre d'impression que je crée chez quelqu'un
5. J'ai peur que les autres ne m'approuvent pas
6. J'ai peur que les autres me critiquent
7. L'opinion que les gens se font de moi ne me dérange pas
8. Lorsque je suis en train de parler à quelqu'un, je m'inquiète de ce que la personne peut penser de moi
9. Habituellement, je m'inquiète du genre d'impression que je produis
10. Ça m'affecte peu de savoir que quelqu'un est en train de me juger
11. Parfois je me dis que je m'en fais trop avec l'opinion que les autres peuvent avoir de moi
12. J'ai souvent peur de dire ou de faire des gaffes

Kéroack, Boisvert et Prévost (1987). Traduction de la version abrégée de fear of Negative Evaluation Scale. Document inédit, Hôpital louis-H. Lafontaine, Montréal, Canada.