

## **Travail de Fin de Formation**

**Belinda et son anxiété sociale :**

**La restructuration cognitive et l'activation  
comportementale sont-elles efficaces comme outils  
thérapeutiques ?**

**ANNEXES**

Promotrice : S. BLAIRY

Travail de Laurence ROBERT

Année académique 2020-2021

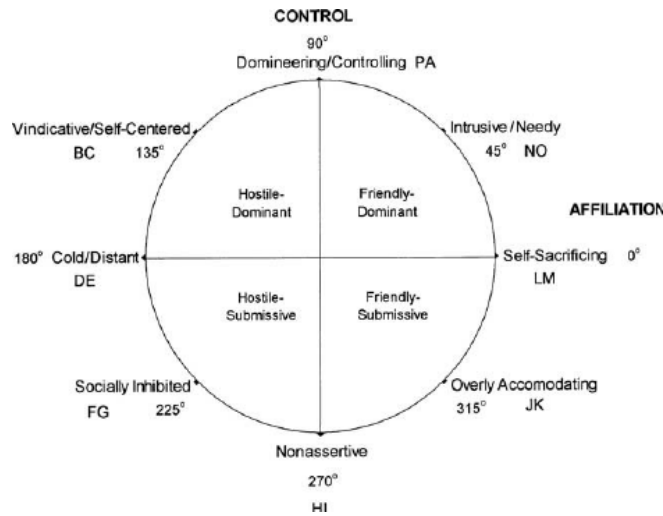
Certificat Universitaire en Evaluations et Interventions Psychologiques-Psychothérapie

3<sup>e</sup> année de formation

## Table des matières

A1Circumplex de Horowitz (Moors, 2013)	3
A2Personnalité évitante et phobie sociale	3
A3Concepts de schéma, processus, événements cognitifs	4
A4Exemples de tableaux à 5 colonnes remplis par Belinda	4
A5Relevé des auto-observations	6
A6Relevé des activités quotidiennes	6
A7Liste des activités agréables	7
A8Résultats aux évaluations de la première passation	12
A9Evolution des résultats aux questionnaires	13
Échelle d'anxiété sociale de Liebowitz	23
BDI-II	25
INVENTAIRE DE BECK POUR L'ANXIÉTÉ	29
Mesure d'impact OQ-45.2	30
MEAQ Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire	31
EII Echelle de l'intolérance à l'incertitude	34
MCQ Meta-Cognition Questionnaire	37
Mini-CERTS Mini-Cambridg-Exeter Repetitive Thought Scale	39
Sentiment d'efficacité personnelle	39
Ecart entre les sois	40
Echelle d'activation comportementale pour la dépression version courte	44
Echelle d'observation de la satisfaction liée à l'environnement	46
Indice de probabilité de satisfaction	47
Inventaire des croyances au sujet de savourer	48

## A1 Circumplex de Horowitz (Moors, 2013)



## A2 Personnalité évitante et phobie sociale<sup>1</sup>

### Personnalité évitante

Evitements rationalisés (j'évite pq je n'ai pas envie...)

Attribution de responsabilité aux autres

Peu demandeur d'aide

Conscience floue de son anxiété

Anxiété égodynamique (je suis comme ça)

### Phobie sociale

Evitements culpabilisés (je sais que je ne devrais pas éviter de...mais je ne me sens pas assez forte)

Attribution de responsabilité à soi

A conscience de son anxiété et peut demander de l'aide

Prend conscience de son anxiété et de la souffrance qu'elle occasionne

Anxiété égodynamique (j'aimerais ne pas être comme ça)

<sup>1</sup> Phaneuf (2014)

### A3 Concepts de schéma, processus, événements cognitifs

Les schémas sont « des structures cognitives stables faites de croyances et de théories, sur soi-même, les autres, le monde, à travers lesquelles la perception et la conceptualisation s’organisent », ils sont inconscients et activés automatiquement, donnent un sens affectif aux expériences individuelles.

Les processus sont « les règles de transformation de l’information avec lesquelles les événements cognitifs sont construits, les schémas « biaisant » l’information traitée ».

Les événements cognitifs sont « les pensées automatiques, images mentales, monologues intérieurs » et donc le « produit du traitement de l’information par les schémas et processus cognitifs »<sup>2</sup>, ils sont accessibles à la conscience et permettent d’inférer les schémas.

### A4 Exemples de tableaux à 5 colonnes remplis par Belinda

Situation	Emotion	Pensées automatiques	Réponses rationnelles	Résultat
Je souhaite suivre des cours de premiers secours mais mon père refuse de m’accompagner alors qu’il me sert d’objet contraphobique	Peur de la solitude et que ça augmente mes angoisses (70%)  Frustration qu’il ne fasse pas l’effort (60%)  Déception (50%)	Je n’arriverai pas à y aller, je vais angoisser et il ne sera pas là.  Il me lâche alors que j’ai besoin de lui.  Il ne veut pas faire d’efforts.	Mon père n’a pas réalisé à quel point ça me met mal.  Il est peut-être bloqué lui-même et je ne le sais pas.  Il a autre chose à faire à ce moment-là.  Il me fait confiance.  Il ne veut pas faire	Peur de la solitude etc. (40%)  Frustration (20%)  Déception (35%)

<sup>2</sup> Toutes ces définitions et le schéma viennent de « Les processus cognitifs en psychothérapie », cours donné par P. Philippot en 2018/2019 pp39-45

perdurer ce rôle de soutien.

Ca durera plusieurs semaines donc contraignant.

Situation	Emotion	Pensées automatiques	Réponses rationnelles	Résultat
Je brûle des affaires dans le jardin avec mon père et je suis prise d'une quinte de toux	Panique (75%)	J'ai le corona, je vais le donner à mon père et ça va le tuer	La toux est provoquée par la fumée que j'ai respirée	Panique (60%)
	Culpabilité (75%)			Culpabilité (65%)

J'avais déjà la gorge sèche.  
Ce n'est pas parce qu'on tousse qu'on a ça

Situation	Emotion	Pensées automatiques	Réponses rationnelles	Résultat
Romu doit venir à la maison, la dernière fois j'ai annulé, je ne me sens pas bien.	Peur d'avoir une crise (90%)	Si je ne suis pas bien, ça va le mettre mal à l'aise, ça augmentera mes angoisses et il finira par partir pour quelqu'un qui pourra le combler	Il sait que je tiens à lui Jusque- là il n'a pas eu l'air dérangé S'il veut il partira avec qq d'autre quoi que je fasse	Peur (80%)
	Tristesse (20%)			Tristesse (10%)
	Culpabilité (30%)			Culpabilité (20%)

### A5 Relevé des auto-observations

<u>Situation</u>	<u>Pensées</u>	<u>Emotions</u>	<u>Actions</u>	<u>Conséquences</u>

### A6 Relevé des activités quotidiennes

Heure	Activités	Plaisir (0-10)	Maîtrise (0-10)	Satisfaction (0-10)
<b>0-1h</b>				
<b>1-2h</b>				
<b>2-3h</b>				
<b>3-4h</b>				
<b>4-5h</b>				
<b>5-6h</b>				
<b>6-7h</b>				
<b>7-8h</b>				
<b>8-9h</b>				
<b>9-10h</b>				
<b>10-11h</b>				
<b>11-12h</b>				
<b>12-13h</b>				
<b>13-14h</b>				
<b>14-15h</b>				
<b>15-16h</b>				
<b>16-17h</b>				

<b>17-18h</b>				
<b>18-19h</b>				
<b>19-20h</b>				
<b>20-21h</b>				
<b>21-22h</b>				
<b>22-23h</b>				
<b>23-0h</b>				

Humeur générale de la journée (0-10) \_\_\_\_\_

## **A7**Liste des activités agréables

Source : <http://geocities.com/psychologue.geo/plaisirs.html>

### **Visiter différents endroits**

- Aller à la campagne
- Aller à la plage
- Aller à la pêche
- Se promener en montagne
- Faire du camping
- Marcher en ville, faire du lèche-vitrine
- Visiter une autre ville
- Aller à un zoo, à un carnaval, à un cirque ou à un parc d'amusement
- Aller au parc, à un piquenique ou un barbecue
- Aller à un cinéparc ou aller manger un hamburger, une glace, etc.
- Visiter des endroits particuliers : aéroports, écluses, endroit avec une vue particulière

### **Sorties**

- Prendre part à des rencontres de clubs sociaux ou civiques
- Se rendre à une soirée (party)
- Assister à un concert
- Assister à une conférence
- Manger avec des amis
- Chanter en groupe
- Prendre part à des activités mises sur pied par l'église (cours, rencontres sociales, ventes, bingo)
- Prendre part à une réunion publique (souvenirs, bonne cause, etc.)

- Aller dans un club de santé, prendre un bain sauna, etc.
- Visiter un musée ou une galerie d'art
- Aller visiter ses enfants, sa famille, sa parenté
- Aller voir une pièce de théâtre
- Aller voir un film au cinéma
- Faire un tour à la librairie ou à la bibliothèque
- Faire un tour dans un magasin de disques
- Magasiner
- Assister à un ballet ou un opéra
- Aller au restaurant
- Aller à un banquet, un brunch, etc.
- Aller à des encans, ventes de débarras, etc.
- Danser
- Aller chez le coiffeur ou l'esthéticienne
- Dormir à l'hôtel pour une nuit

### **Sports**

- Aller à des événements sportifs
- Faire une marche
- Jouer au baseball, à la balle-molle, au golf
- Jouer au tennis
- Jouer au basketball
- Jouer au football
- Jouer au handball, au squash, etc.
- Escalader une montagne
- Naviguer (canot, kayak, bateau à moteur, à voile, etc.)
- Faire du ski alpin ou du ski de fond
- Faire de l'équitation
- Jouer au pingpong
- Nager
- Courir, faire de la gymnastique, des exercices physiques, etc.

### **Arts ou artisanat**

- Faire une œuvre d'art (peinture, aquarelle, sculpture, dessin, film, etc.)
- Créer ou arranger des chansons ou de la musique
- Restaurer des antiquités, refaire des meubles
- Travailler le bois, la menuiserie
- Jouer d'un instrument de musique
- Jouer dans une pièce de théâtre, un film
- Faire de l'artisanat (poterie, bijoux, cuir, tissage, etc.)
- Faire de la photographie
- Dessiner un vêtement
- Jouer dans un groupe musical
- Écouter de la musique
- Coudre

## **Travail, réparation, rénovation**

- Faire des petites réparations à la maison
- Jardiner, faire de l'aménagement paysagé ou travailler à l'extérieur
- Amasser des objets naturels (fruits ou nourritures sauvages, roches, bois sur le bord de l'eau, etc.)
- Faire des travaux ménagers ou le lavage, laver des choses
- Réparer des choses
- Vendre des produits (Avon, Tupperware, etc.)
- Garder des enfants, gratuitement ou contre rémunération, régulièrement ou à l'occasion

## **Jeux**

- Jouer aux cartes
- Résoudre un problème, un casse-tête, des mots croisés, des mots cachés
- Jouer au billard
- Jouer aux quilles
- Jouer aux échecs ou aux dames
- Jouer à des jeux de société (Monopoly, Scrabble, brin de jasette, etc.)

## **À la maison**

- Aménager ou décorer sa chambre ou la maison
- Regarder la télévision
- Écouter la radio
- Jaser avec une autre personne
- Prendre une douche
- Prendre un bain seul ou avec votre partenaire
- Se maquiller, placer ses cheveux, etc.
- Se peigner ou se brosser les cheveux
- Se laver les cheveux
- Se raser
- Utiliser un parfum, de l'eau de toilette, une lotion après rasage
- Faire une sieste
- Chanter seul
- Parler au téléphone
- S'occuper de son animal de compagnie
- Organiser une soirée (party)
- Se détendre
- Prendre soin des plantes de la maison
- Laver l'automobile
- Collectionner des objets
- Marcher dans les environs

## **Lire et écrire**

- Lire la bible ou un autre livre saint
- Lire un livre ou un article indiquant comment faire certaines choses
- Lire des nouvelles, des poèmes, des romans, ou des pièces de théâtre
- Écrire des romans, des nouvelles, des pièces de théâtre ou de la poésie

- Lire des essais ou de la littérature professionnelle, technique ou académique
- Écrire un journal
- Écrire des lettres, des cartes postales, des cartes de vœux ou des notes
- Lire des bandes dessinées
- Lire le journal
- Lire des magazines
- Lire des histoires à quelqu'un

### **Vêtements**

- Porter des vêtements dispendieux ou d'apparat
- Porter des vêtements sport
- Porter des vêtements propres
- Porter de nouveaux vêtements

### **Finances et achats**

- S'acheter des choses
- Faire de la nourriture ou des objets pour vendre
- Acheter quelque chose pour sa famille
- Faire un budget, planifier mes finances
- Faire un achat
- Améliorer sa santé (faire réparer ses dents, nouvelles lunettes, changement de régime alimentaire, etc.)

### **Rendre services, dons et charité**

- Visiter les gens qui sont malades, vulnérables ou en difficulté
- Faire plaisir à des gens de mon entourage
- Faire de la nourriture ou des objets pour donner
- Donner des cadeaux
- Aider quelqu'un
- Conseiller quelqu'un
- Présenter des gens que je crois potentiellement intéressés l'un à l'autre
- Enseigner à quelqu'un
- Rendre des services aux gens
- Faire du bénévolat auprès d'enfants, de personnes âgées, à l'hôpital ou ailleurs

### **Voyages et déplacements**

- Planifier des voyages ou des vacances
- Conduire sur une longue distance
- Prendre l'avion
- Regarder des cartes (routières, géographiques, etc.)
- Voyager en groupe
- Se promener en motoneige ou en quatre roues

### **Alimentation**

- Faire des collations
- Faire des conserves, congeler des produits, faire des réserves de nourriture, etc.
- Manger un bon repas
- Manger une collation
- Prendre du café, du thé, un cola, etc. avec des amis

- Préparer un met nouveau ou spécial

### **Sujets de conversation**

- Parler de mes loisirs ou de mes intérêts spéciaux (sports, voyages, automobile, émission de télévision ou de radio, musique, disques, spectacles, lectures, sorties, mode, achats, nourriture, nouvelles, santé)
- Parler de son enfance ou de souvenirs
- Parler de philosophie ou de religion
- Parler de ses enfants ou petits-enfants
- Parler de mon travail
- Parler de politique ou d'affaires publiques
- Faire des farces
- Exprimer mon amour ou mon amitié à quelqu'un

### **Activités mentales**

- Penser à quelque chose de bon à venir
- Penser à soi-même et à ses problèmes
- Penser à des gens que j'aime bien
- Avoir un rêve éveillé
- Planifier ou organiser quelque chose
- Se souvenir du passé
- Planifier son horaire, gérer son temps
- Se souvenir d'un ami ou d'un proche décédé

### **Observer, admirer, contempler, goûter à un plaisir simple**

- S'asseoir au soleil
- Marcher pieds nus
- Respirer de l'air pur
- Regarder le lever ou le coucher du soleil
- Faire voler un cerf-volant
- Jouer dans la neige
- Être avec des animaux
- S'occuper d'un animal (oiseau, chien, chat, poisson rouge, etc.)
- Écouter les bruits de la nature
- Regarder un beau paysage
- Donner des coups de pied dans des feuilles mortes, du sable, de la gravelle, etc.
- Jouer avec des animaux
- Observer les animaux sauvages
- Observer le ciel, les nuages ou une tempête
- Regarder les étoiles ou la lune
- Regarder ou sentir une fleur ou une plante
- Goûter à la paix et à la tranquillité
- Être avec quelqu'un que l'on aime
- Observer les oiseaux
- Observer les gens
- Faire ou observer un feu
- Observer les beaux hommes ou les belles femmes
- Faire des choses avec les enfants

- Marcher sur la plage

### **Spiritualité**

- Dire une prière
- Ressentir la présence de Dieu dans ma vie
- Méditer ou faire du yoga
- Se confesser
- Écouter un bon sermon

### **Être avec d'autres**

- Rencontrer des amis
- Inviter des amis à vous visiter
- Faire des compliments à quelqu'un
- Se faire masser ou frotter le dos
- Donner des massages ou frotter le dos de quelqu'un
- Écouter des farces
- S'embrasser
- Sourire aux gens
- Visiter des amis
- Convaincre quelqu'un de votre point de vue
- Demander de l'aide ou un conseil
- Observer des membres de ma famille ou des amis faire des choses qui me rendent fier d'eux

### **Développer de nouvelles habiletés**

- Parler une langue étrangère
- Suivre des cours de yoga, de relaxation, de relations humaines, de danse, de langue, de poterie, de dessin, de décoration, d'arrangement floral, d'entretien des plantes, d'aménagement paysagé, etc.
- Faire des expériences scientifiques
- Retourner à l'école pour poursuivre ses études primaires, secondaires, collégiales ou universitaires

## **A8 Résultats aux évaluations de la première passation**

L'Echelle d'anxiété sociale confirme la présence d'anxiété et d'évitement.

Belinda présente une légère dépression (testé avec le BDI) ; un score modéré pour le pôle anxiété (testé par le BAI) ; une détresse importante (relevée via le OQ-45) ; une aversion extrême à cette détresse et un manque d'endurance à la détresse qui sont liés à de nombreux évitements comportementaux, de la procrastination et de la distraction, le tout mesuré par le MEAQ ; une intolérance à l'incertitude presque maximale mesurée par l'EII. On trouve des ruminations (mesurées par le mini-CERTS), une impression de manque de contrôle et de

confiance en ses propres moyens (résultats du MCQ-30), enfin une grande détresse concernant l'écart entre le soi réel et le soi idéal, et entre le soi réel et le soi prescrit. Ces évaluations ont été passées en ligne via le site du CPS.

L'Echelle d'activation comportementale pour la dépression, l'Echelle de l'observation de la satisfaction liée à l'environnement, l'Indice de probabilité de satisfaction et l'inventaire des croyances au sujet de savourer, toutes des mesures passées dans le cadre de l'activation comportementale, indiquent une défaillance dans ces thématiques.

## **A9 Evolution des résultats aux questionnaires**

A l'Echelle d'anxiété sociale, Belinda montre une belle évolution du score d'anxiété (58 devient 22) et d'évitement (56 devient 11) se centrant surtout sur la diminution des évitements en interaction sociale (27 puis 4).

Le BDI (Beck Depression Inventory) révèle en décembre une absence/légère dépression : le score de 10 (reposant sur un avenir sans espoir, un sentiment de punition et des idées suicidaires) passe à 2 en retest avec notamment une amélioration du sommeil et de l'appétit.

Le BAI (Beck Anxiety Inventory) avait un score modéré de 24 (concernant essentiellement la peur que le pire arrive, peur de perdre le contrôle, indigestion, malaises abdominaux et transpiration) et passe à 11 (soit une faible anxiété avec une nette amélioration sur les malaises abdominaux).

L'OQ-45 (Outcome Questionnaire 45) : (mesure d'impact qui souligne l'efficacité thérapeutique) révélait un score important de 57 (norme à 36) en items « détresse » sur les critères « rien ne m'intéresse, je me blâme, pensées suicidaires, je me sens faible, j'ai perdu l'espoir en l'avenir, je me sens nerveuse, qqch ne marche pas dans ma tête, je me sens déprimée », et passe en retest à 18 soit inférieur à la norme avec une amélioration de tous les items (qu'il s'agisse du poste détresse ou des relations interpersonnelles et du rôle social).

Le MEAQ (Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire : évitements) indique des évitements comportementaux (98.85e percentile, 58), aversion à la détresse (98e percentile, 65), procrastination (78e percentile, 32), distraction et suppression (83e percentile,

33), peu d'endurance à la détresse (12<sup>e</sup> percentile, 36), peu de répression et déni (11<sup>e</sup>, 20). On a une nette amélioration de l'évitement comportemental (72<sup>e</sup> percentile, 41) et de l'endurance à la détresse (28<sup>e</sup> percentile, 41), le reste est stable (voir les résultats ci-après).

L'EII (Echelle d'Intolérance à l'Incertitude) est extrême (99.99<sup>e</sup> percentile, 96) en décembre et passe en percentile 75 avec une somme de 53.

Le MCO-30 (MetaCognitions Questionnaire) indique de hauts scores pour les croyances négatives d'incontrôlabilité (96<sup>e</sup> percentile, 21) qui passe à 80<sup>e</sup> percentile, score de 17 ; le manque de confiance en ses propres pensées (99.8<sup>e</sup> percentile, 22) reste stable en retest avec 99.9<sup>e</sup> percentile score de 23 ; la conscience de soi cognitive (85<sup>e</sup> percentile, 20) est stable également avec 78<sup>e</sup> percentile et 19 en score. Les résultats de croyances positives (11) et superstition (11) sont dans la moyenne (52<sup>e</sup> et 64<sup>e</sup> percentile) et passent respectivement à 7 (15<sup>e</sup> percentile) et 11 (64<sup>e</sup> percentile).

Le miniCERTS (Mini Cambridge-Exeter Repetitive Thought Scale : ruminations) indique des pensées abstraites au 83<sup>e</sup> percentile (23), pour des concrètes au 36<sup>e</sup> (16) avec une amélioration des pensées abstraites qui passent au 43<sup>e</sup> percentile (18).

Le SEP (sur le sentiment d'efficacité personnelle) est de 66 avec 30 en gestion au sein du couple et 10 en régulation émotionnelle. Il passe à 71 avec une amélioration de presque tous les postes mais une détérioration de la sexualité. Belinda explique que les rapports intimes n'ont pas changé mais qu'elle se permet maintenant d'être plus exigeante.

L'écart entre les sois montre un écart au soi idéal du 86<sup>e</sup> percentile (5) avec une détresse de 99<sup>e</sup> (7) puis passe au 37<sup>e</sup> percentile (3) et une détresse de 29<sup>e</sup> (2) ; et l'écart au soi prescrit au 81<sup>e</sup> percentile (5) avec une détresse de 99.5<sup>e</sup> (7) passe à 32<sup>e</sup> percentile (3) avec une détresse de 28<sup>e</sup> percentile (2).

Le logiciel indique une amélioration pour l'évitement comportemental, l'intolérance à l'incertitude, les croyances positives, les croyances négatives d'incontrôlabilité, les ruminations non-constructives, le sentiment d'efficacité personnelle au sein du couple, de la relation avec les amis, du parcours scolaire, de la régulation des émotions, des hobbies et des tâches quotidiennes, ainsi que dans les écarts entre les sois et la détresse s'y rapportant.

Les questionnaires suivants sont passés dans le cadre de l'activation comportementale :

L'Echelle d'activation comportementale pour la dépression (version courte) passe de 20 à 35 en retest avec une activation nettement améliorée (4 puis 8).

L'Echelle de l'observation de la satisfaction liée à l'environnement passe de 19 à 31 avec notamment une nette amélioration quant à la facilité d'éprouver du plaisir.

L'Indice de probabilité de satisfaction passe de 38 à 60.

Le Mini-CERTS montre l'évolution déjà mentionnée.

L'Inventaire des croyances au sujet de savourer indique une nette amélioration des résultats sur les items positifs (anticipation, moments présents et passés) où les notes doublent, et une légère diminution des résultats pour ces mêmes items mais négatifs (surtout concernant le passé).

L'Echelle de dépression n'a pas été complétée vu les renseignements du BDI.

Les améliorations à viser pour la suite concerneront surtout l'aversion à la détresse en maintenant les expositions et activations comportementales, en y ajoutant notamment la pleine conscience, et pour le manque de confiance en sa propre pensée, on peut intégrer des techniques de l'ACT.

#### BDI

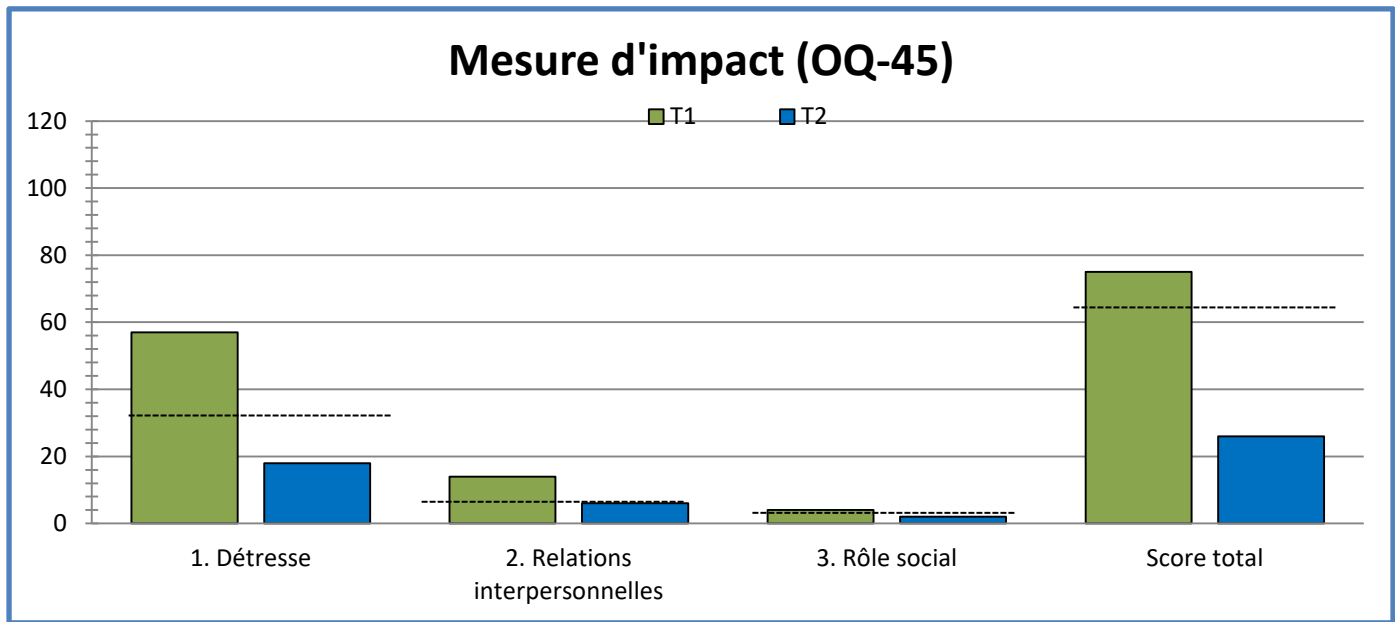
T1		T2	
Somme	Interprétation	Somme	Interprétation
10	Pas de dépression	2	Pas de dépression

#### BAI

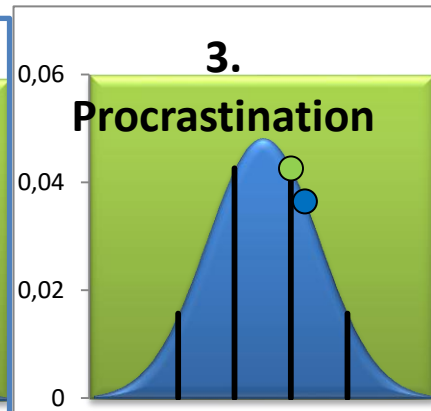
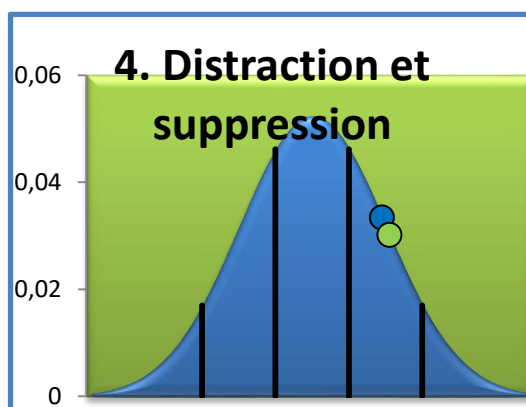
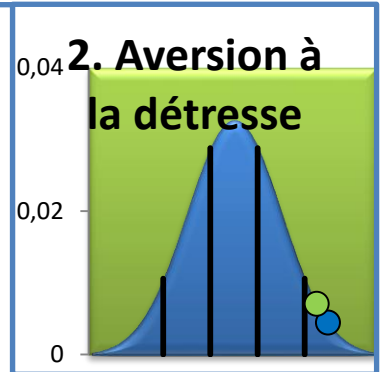
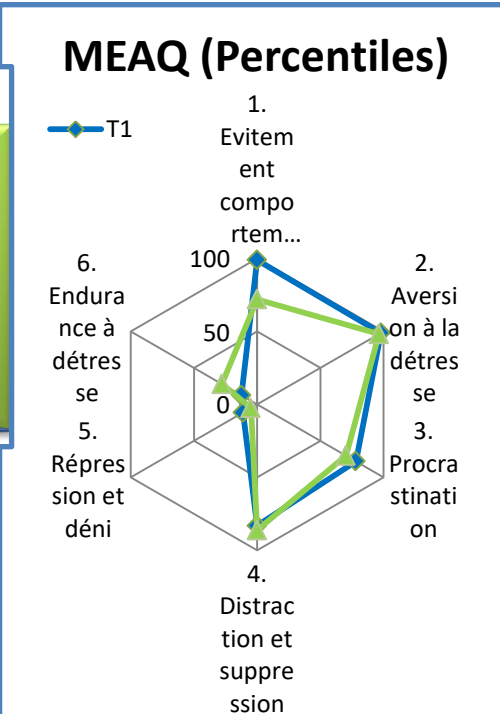
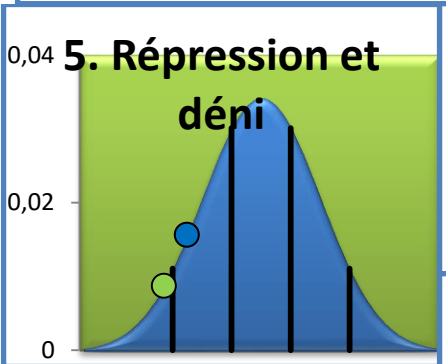
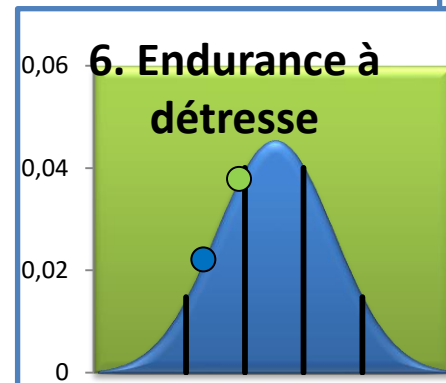
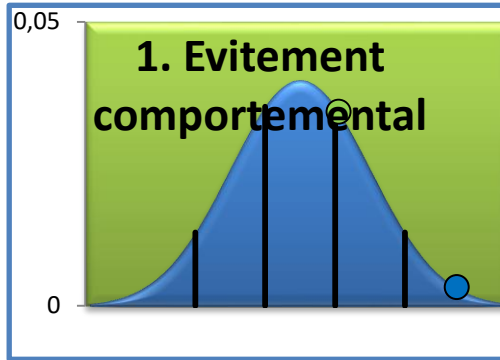
Somme	Moyenne	Percentile	Somme	Moyenne	Percentile
24	1,142857143	entre 95 et 99	11	#NOM?	entre 70 et 80

## OQ45

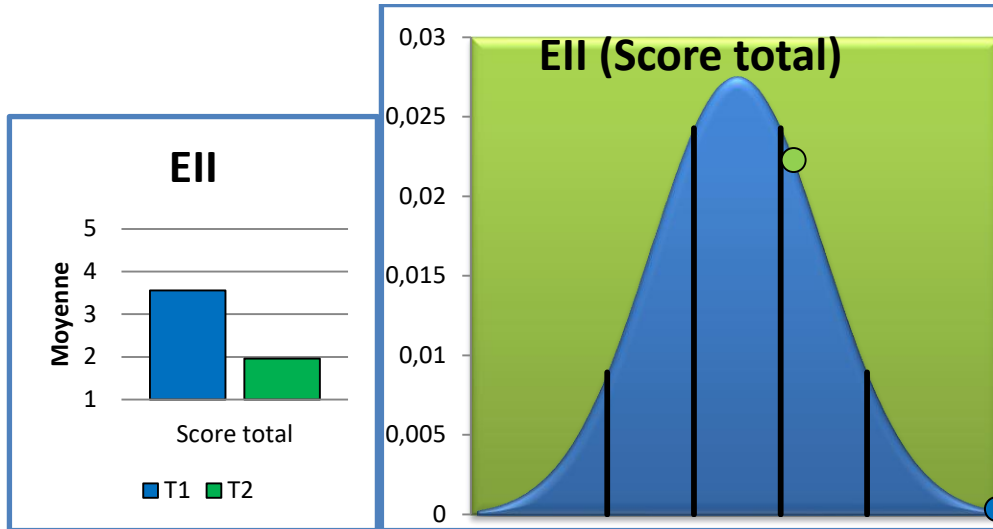
	T1	T2		
	Somme	Somme	d	Changement?
1. Détresse	57	18	-39	amélioration significative
2. Relations interpersonnelles	14	6	-8	no change
3. Rôle social	4	2	-2	no change
Score total	75	26	-49	amélioration significative



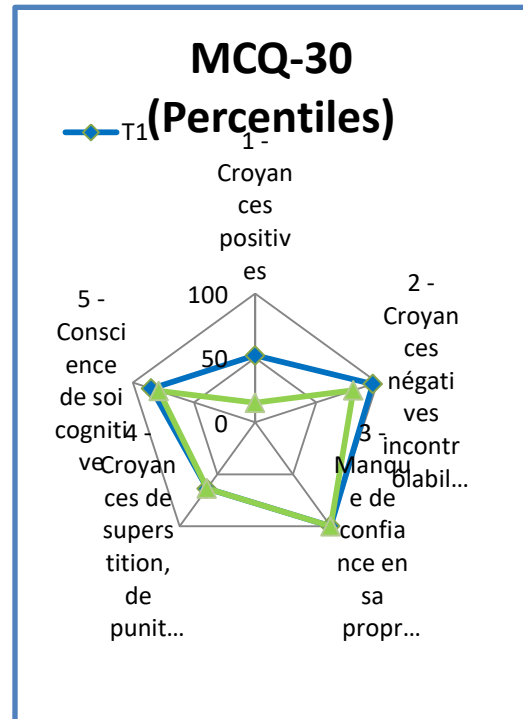
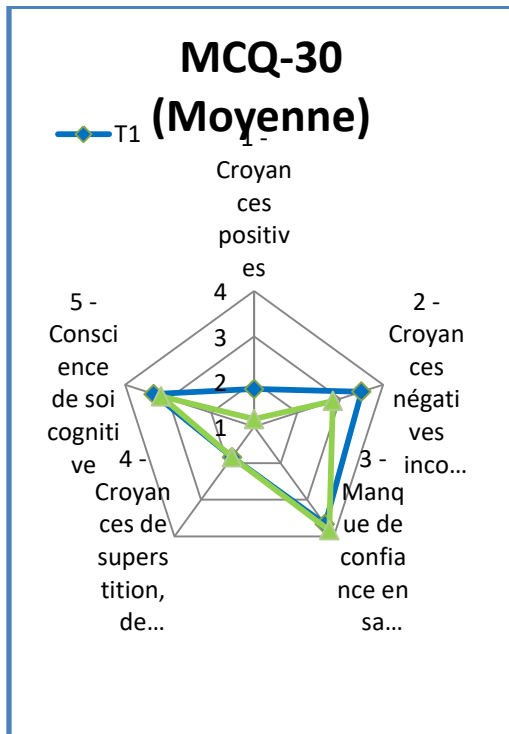
## MEAQ

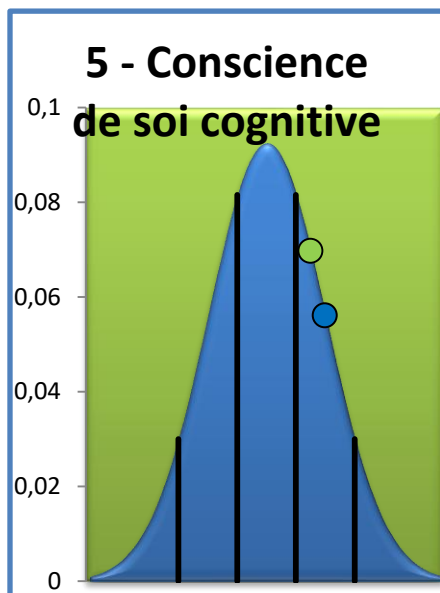
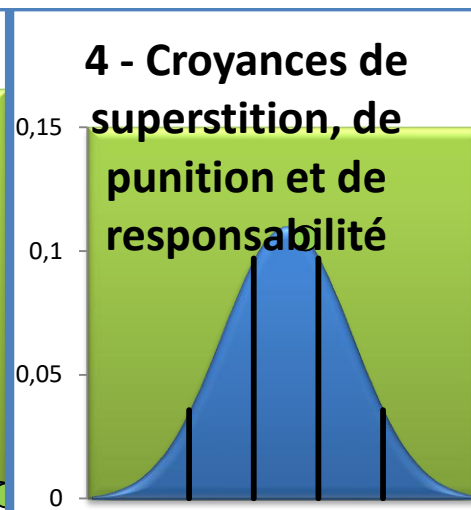
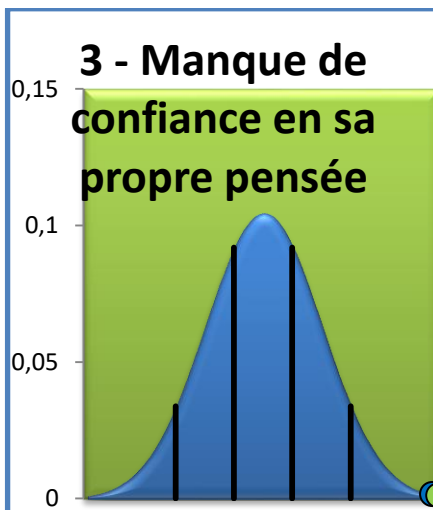
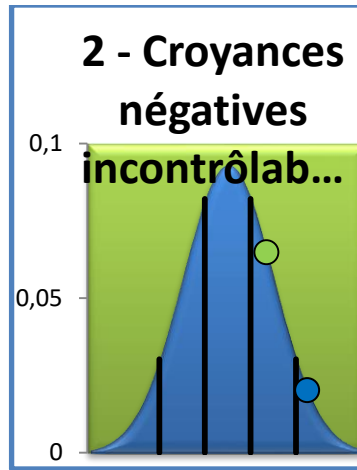
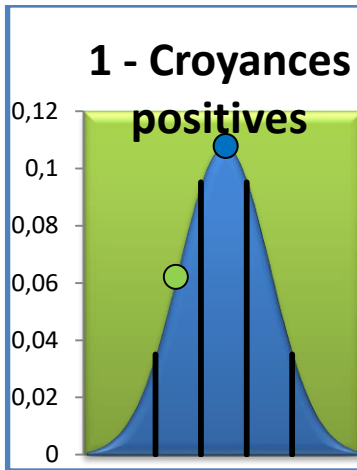


EII

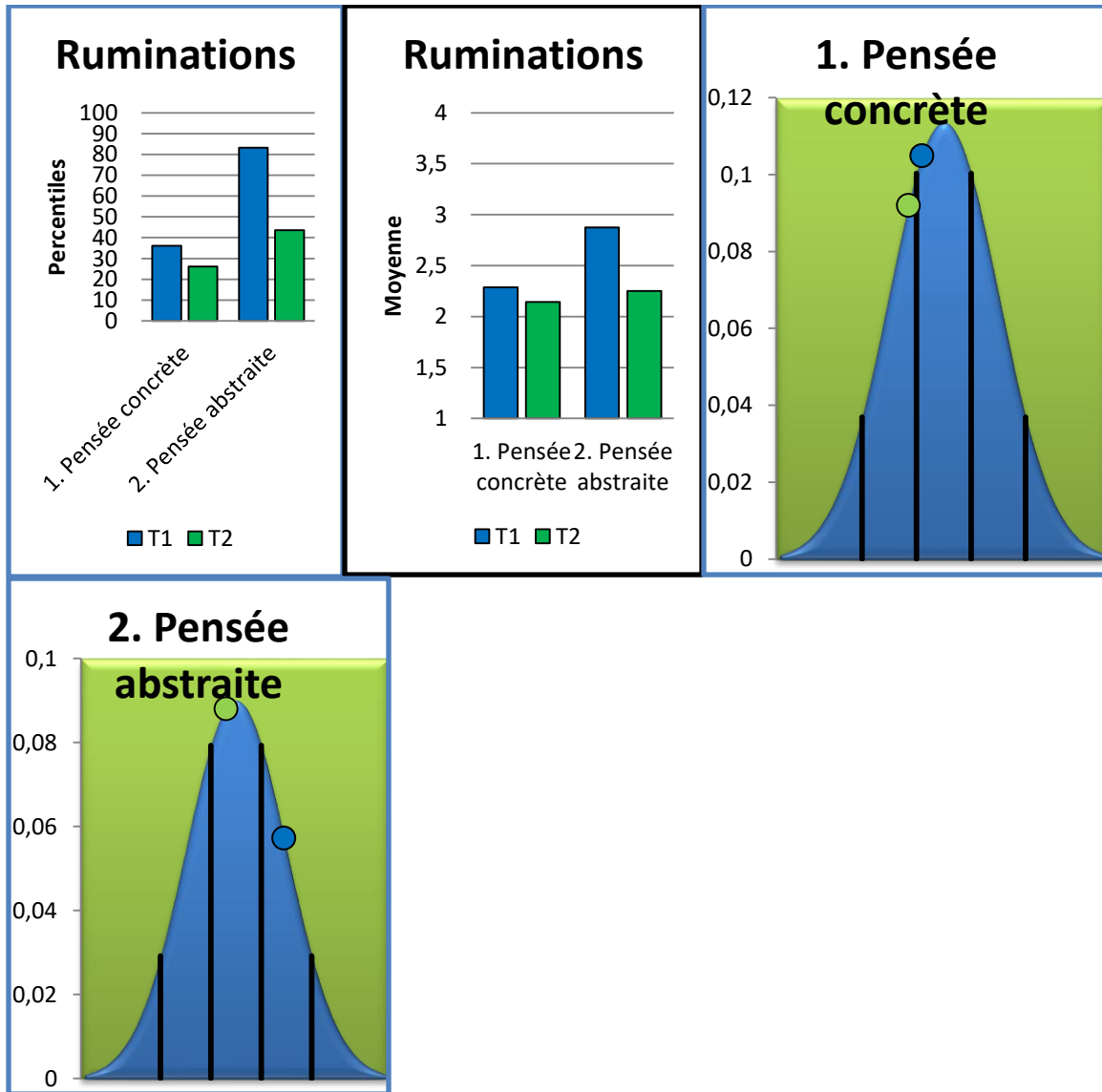


MCQ30

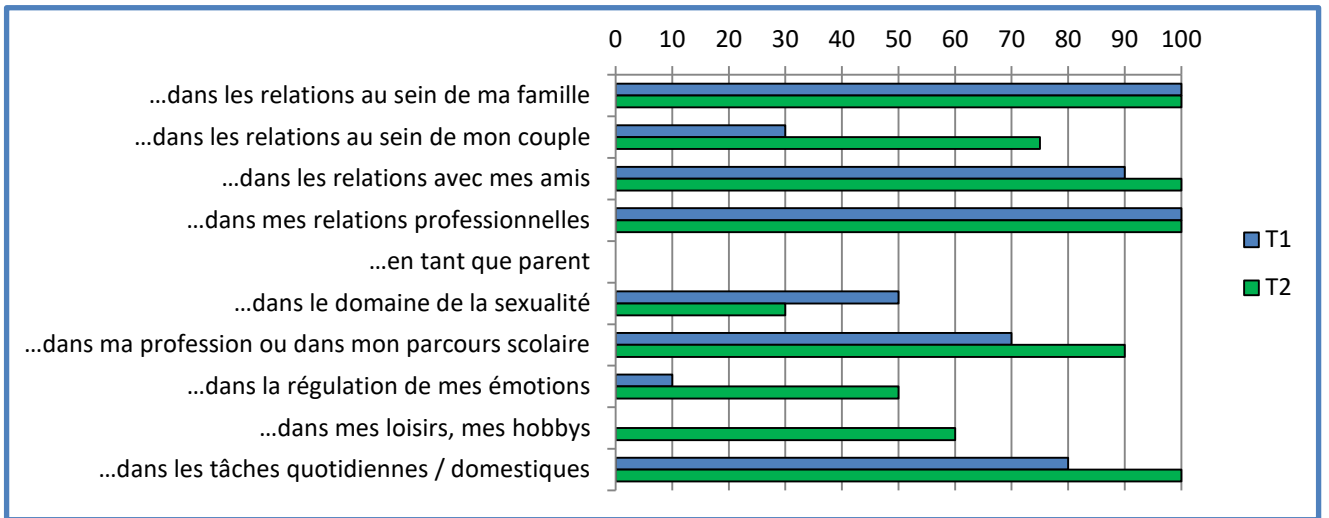




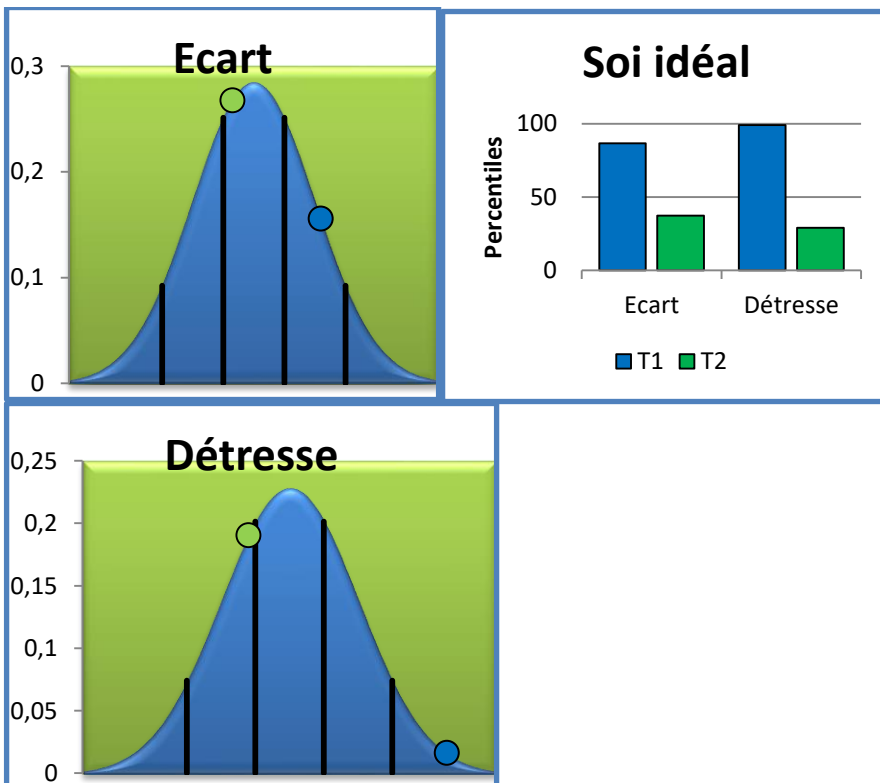
# Mini CERTS

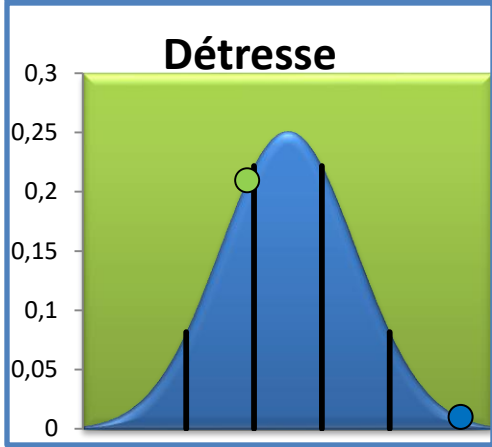
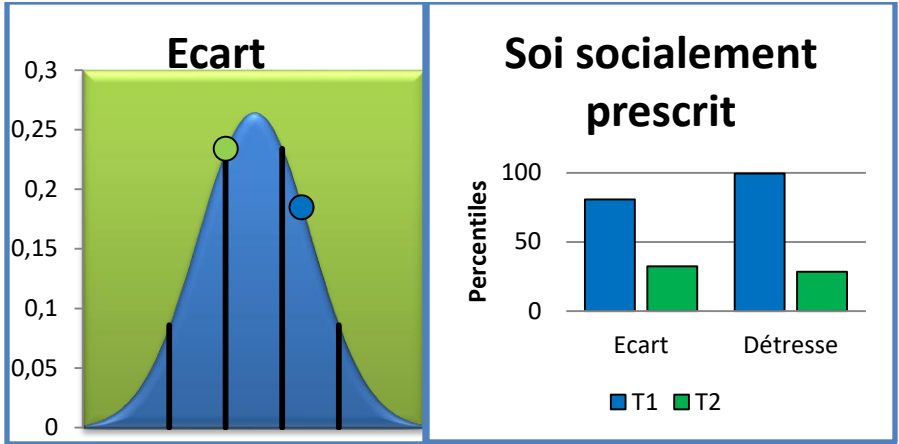


## SEP



## Ecart entre les sois





## Questionnaires

### Échelle d'anxiété sociale de Liebowitz

Date : ...../...../.....

Nom : ..... Prénom : ..... Sexe: ..... Âge: .....

	<b>anxiété</b> 0 = Aucune 1 = Légère 2 = Moyenne 3 = Sévère	<b>évitement</b> 0 = Jamais 1 = Occasionnel (0-33 %) 2 = Fréquent (33-66 %) 3 = Habituel (67-100 %)
1. Téléphoner en public (P)		
2. Participer au sein d'un petit groupe (P)		
3. Manger dans un lieu public (P)		
4. Boire en compagnie dans un lieu public (P)		
5. Parler à des gens qui détiennent une autorité (S)		
6. Jouer, donner une représentation ou une conférence (P)		
7. Aller à une soirée (S)		
8. Travailler en étant observé (P)		
9. Écrire en étant observé (P)		
10. Contacter par téléphone quelqu'un que vous ne connaissez pas très bien (S)		
11. Parler à des gens que vous ne connaissez pas très bien (S)		
12. Rencontrer des inconnus (S)		
13. Uriner dans les toilettes publiques (P)		
14. Entrer dans une pièce alors que tout le monde est déjà assis (P)		
15. Être le centre d'attention (S)		
16. Prendre la parole à une réunion (P)		
17. Passer un examen (P)		
18. Exprimer son désaccord ou sa désapprobation à des gens que vous ne connaissez pas très bien (S)		
19. Regarder dans les yeux des gens que vous ne connaissez pas très bien (S)		

20. Faire un compte-rendu à un groupe (P)		
21. Essayer de « draguer » quelqu'un (S)		
22. Rapporter des marchandises dans un magasin (S)		
23. Donner une soirée (S)		
24. Résister aux pressions d'un vendeur insistant (S)		
<b>tOtaL</b>	<b>a =</b>	<b>e =</b>
<b>Deux scores : S = interaction sociale</b>	<b>a.S =</b>	<b>e.S =</b>
<b>P = Performance</b>	<b>a.P =</b>	<b>e.P =</b>

## **BDI-II**

*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. Encercliez 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 encercliez ce chiffre. Assurez-vous bien de ne choisir qu'un seul énoncé dans chaque groupe, y compris le groupe #16 et #18.*

---

### **1 Tristesse**

- 0 Je ne me sens pas triste.
- 1 Je me sens très souvent triste.
- 2 Je suis tout le temps triste.
- 3 Je suis si triste ou si malheureux(se) que ce n'est pas supportable.

### **2 Pessimisme**

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

### **3 Échecs dans le passé**

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

### **4 Perte de plaisir**

- 0 J'éprouve toujours autant de plaisir qu'avant aux choses qui me plaisent.
- 1 Je n'éprouve pas autant de plaisir aux choses qu'avant.
- 2 J'éprouve très peu de plaisir aux choses qui me plaisaient habituellement.
- 3 Je n'éprouve aucun plaisir aux choses qui me plaisaient habituellement.

### **5 Sentiments de culpabilité**

- 0 Je ne me sens pas particulièrement coupable.
- 1 Je me sens coupable pour bien des choses que j'ai faites ou que j'aurais dû faire.
- 2 Je me sens coupable la plupart du temps.
- 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).
- 1 Je sens que je pourrais être puni(e).
- 2 Je m'attends à être puni(e).
- 3 J'ai le sentiment d'être puni(e).

**7 Sentiments négatifs envers soi-même**

- 0 Mes sentiments envers moi-même n'ont pas changé.
- 1 J'ai perdu confiance en moi.
- 2 Je suis déçu(e) par moi-même.
- 3 Je ne m'aime pas du tout.

**8 Attitude critique envers soi**

- 0 Je ne me blâme pas ou ne me critique pas plus que d'habitude.
- 1 Je suis plus critique envers moi-même que je ne l'étais.
- 2 Je me reproche tous mes défauts.
- 3 Je me reproche tous les malheurs qui arrivent.

**9 Pensées ou désirs de suicide**

- 0 Je ne pense pas du tout à me suicider.
- 1 Il m'arrive de penser à me suicider, mais je ne le ferai pas.
- 2 J'aimerais me suicider.
- 3 Je me suiciderais si l'occasion se présentait.

**1 Pleurs**

0

- 0 Je ne pleure pas plus qu'avant.
- 1 Je pleure plus qu'avant.
- 2 Je pleure pour la moindre petite chose.
- 3 Je voudrais pleurer mais je ne suis pas capable.

**1 Agitation**

1

- 0 Je ne suis pas plus agité(e) ou plus tendu(e) que d'habitude.
- 1 Je me sens plus agité(e) ou plus tendu(e) que d'habitude.
- 2 Je suis si agité(e) ou tendu(e) que j'ai du mal à rester tranquille.
- 3 Je suis si agité(e) ou tendu(e) que je dois continuellement bouger ou faire quelque chose.

**1 Perte d'intérêt**

2

- 0 Je n'ai pas perdu d'intérêt pour les gens ou pour les activités.
- 1 Je m'intéresse moins qu'avant aux gens et aux choses.
- 2 Je ne m'intéresse presque plus aux gens et aux choses.
- 3 J'ai du mal à m'intéresser à quoique ce soit.

1 **Indécision**

3

- 0 Je prends des décisions toujours aussi bien qu'avant.
- 1 Il m'est plus difficile que d'habitude de prendre des décisions.
- 2 J'ai beaucoup plus de mal qu'avant à prendre des décisions.
- 3 J'ai du mal à prendre n'importe quelle décision.

1 **Dévalorisation**

4

- 0 Je pense être quelqu'un de valable.
- 1 Je ne crois pas avoir autant de valeur ni être aussi utile qu'avant.
- 2 Je me sens moins valable que les autres.
- 3 Je sens que je ne vauds absolument rien.

1 **Perte d'énergie**

5

- 0 J'ai toujours autant d'énergie qu'avant.
- 1 J'ai moins d'énergie qu'avant.
- 2 Je n'ai pas assez d'énergie pour pouvoir faire grand-chose.
- 3 J'ai trop peu d'énergie pour faire quoi que ce soit.

1 **Modifications dans les habitudes de sommeil**

6

- 0 Mes habitudes de sommeil n'ont pas changé.
- 1 Je dors un peu plus que d'habitude.  
a
- 1 Je dors un peu moins que d'habitude.  
a
- 2 Je dors beaucoup plus que d'habitude.  
b
- 2 Je dors beaucoup moins que d'habitude.  
b
- 3 Je dors presque toute la journée.  
c
- 3 Je me réveille une ou deux heures plus tôt et je suis incapable de me  
c rendormir.

1 **Irritabilité**

7

- 0 Je ne suis pas plus irritable que d'habitude.
- 1 Je suis plus irritable que d'habitude.
- 2 Je suis beaucoup plus irritable que d'habitude.
- 3 Je suis constamment irritable.

1 **Modifications de l'appétit**

8

- 0 Mon appétit n'a pas changé.
- 1 J'ai un peu moins d'appétit que d'habitude.

- a
- 1 J'ai un peu plus d'appétit que d'habitude.
- b
- 2 J'ai beaucoup moins d'appétit que d'habitude.
- a
- 2 J'ai beaucoup plus d'appétit que d'habitude.
- b
- 3 Je n'ai pas d'appétit du tout.
- a
- 3 J'ai constamment envie de manger.
- b

**1 Difficulté à se concentrer**

9

- 0 Je parviens à me concentrer toujours aussi bien qu'avant.
- 1 Je ne parviens pas à me concentrer aussi bien que d'habitude.
- 2 J'ai du mal à me concentrer longtemps sur quoi que ce soit.
- 3 Je me trouve incapable de me concentrer sur quoi que ce soit.

**2 Fatigue**

0

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

**2 Perte d'intérêt pour le sexe**

1

- 0 Je n'ai pas noté de changement récent dans mon intérêt pour le sexe.
  - 1 Le sexe m'intéresse moins qu'avant.
  - 2 Le sexe m'intéresse beaucoup moins maintenant.
  - 3 J'ai perdu tout intérêt pour le sexe.
-

# INVENTAIRE DE BECK POUR L'ANXIÉTÉ

Nom : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_ Résultat : \_\_\_\_\_

Voici une liste de symptômes courants dus à l'anxiété. Veuillez lire chaque symptôme attentivement. Indiquez, en encerclant le chiffre approprié, à quel degré vous avez été affecté par chacun de ces symptômes *au cours de la dernière semaine*, aujourd'hui inclus.

Au cours des 7 derniers jours, j'ai été affecté(e) par...		Pas du tout	Un peu Cela ne m'a pas beaucoup dérangé(e)	Modérément C'était très déplaisant mais supportable	Beaucoup Je pouvais à peine le supporter
1.	Sensations d'engourdissement ou de picotement	0	1	2	3
2.	Bouffées de chaleur	0	1	2	3
3.	«Jambes molles», tremblements dans les jambes	0	1	2	3
4.	Incapacité de se détendre	0	1	2	3
5.	Crainte que le pire ne survienne	0	1	2	3
6.	Étourdissement ou vertige, désorientation	0	1	2	3
7.	Battements cardiaques marqués ou rapides	0	1	2	3
8.	Mal assuré(e), manque d'assurance dans mes mouvements	0	1	2	3
9.	Terrifié(e)	0	1	2	3
10.	Nervosité	0	1	2	3
11.	Sensation d'étouffement	0	1	2	3
12.	Tremblements des mains	0	1	2	3
13.	Tremblements, chancelant(e)	0	1	2	3
14.	Crainte de perdre le contrôle de soi	0	1	2	3
15.	Respiration difficile	0	1	2	3
16.	Peur de mourir	0	1	2	3
17.	Sensation de peur, «avoir la frousse»	0	1	2	3
18.	Indigestion ou malaise abdominal	0	1	2	3
19.	Sensation de défaillance ou d'évanouissement	0	1	2	3
20.	Rougisement du visage	0	1	2	3
21.	Transpiration (non associée à la chaleur)	0	1	2	3

---

## Mesure d'impact OQ-45.2

Instructions : 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.	<i>Je m'entends bien avec mon entourage</i>
2.	Je me fatigue rapidement
3.	Rien ne m'intéresse
4.	Je me sens stressé(e) au travail ou à l'école
5.	J'ai tendance à me blâmer
6.	Je me sens irritable
7.	Je me sens malheureux(se) dans ma relation amoureuse
8.	J'ai des pensées suicidaires
9.	Je me sens faible
10.	Je me sens craintif(ive)
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 »)
12.	<i>Je trouve mon travail ou l'école satisfaisant(e)</i>
13.	<i>Je suis une personne heureuse</i>
14.	Je travaille ou j'étudie trop
15.	Je me sens inutile
16.	Je suis préoccupé(e) par des problèmes familiaux
17.	Ma vie sexuelle n'est pas satisfaisante
18.	Je me sens seul(e)
19.	Je me dispute souvent
20.	<i>Je me sens aimé(e) et apprécié(e)</i>
21.	<i>J'aime mon temps libre</i>
22.	J'ai difficile à me concentrer
23.	J'ai perdu espoir en l'avenir

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

## MEAQ Multidimensional Experiential Avoidance Questionnaire

1=tout à fait d'accord, 2=moyennement d'accord, 3=légèrement en désaccord, 4=légèrement d'accord, 5=moyennement d'accord, 6=tout à fait d'accord

Item
1-Je m'abstiens de faire quelque chose si je pense que ça va me mettre mal à l'aise.
2-Si je pouvais supprimer tous mes souvenirs douloureux d'un coup de baguette magique, je le ferais.

3-Quand quelque chose de bouleversant arrive, je fais tout mon possible pour arrêter d'y penser.
4-J'ai parfois du mal à identifier ce que je ressens.
5-J'ai tendance à remettre à plus tard les choses désagréables que je dois faire.
6-Les gens devraient affronter leurs peurs.
7-Etre heureux signifie ne jamais ressentir de douleur ou de déception.
8-J'évite les activités qui présentent le moindre risque de me faire souffrir.
9-Quand j'ai des pensées négatives, j'essaie de me remplir la tête avec quelque chose d'autre.
10-Il est déjà arrivé qu'on me dise que j'étais dans le déni.
11-Il m'arrive de procrastiner pour éviter d'affronter les problèmes.
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.
13-Quand j'éprouve de la souffrance, je ferais n'importe quoi pour me sentir mieux.
14-J'entreprends rarement des choses qui pourraient me bouleverser.
15-J'essaie habituellement de me changer les idées lorsque je ressens quelque chose de douloureux.
16-Je suis capable de « débrancher » mes émotions lorsque je ne veux pas les ressentir.
17-Quand j'ai quelque chose d'important à faire, je me retrouve à faire plein d'autres choses à la place.
18-Je suis prêt à supporter la souffrance et à me sentir mal à l'aise pour obtenir ce que je veux.
19-Pour être heureux, il faut se débarrasser de ses pensées négatives.
20-Je fais beaucoup d'efforts pour éviter les situations qui pourraient faire apparaître en moi des émotions et des pensées désagréables.
21-Je ne me rends pas compte que je suis anxieux jusqu'à ce que d'autres personnes me le disent.
22-Quand des souvenirs pénibles me reviennent, j'essaie de me concentrer sur autre chose.
<i>23-J'ai une bonne perception de mes émotions.</i>
24-Je suis prêt(e) à souffrir pour les choses qui comptent à mes yeux.
25-Un de mes objectifs principaux est de ne pas ressentir d'émotions douloureuses.
26-Je préfère m'en tenir aux activités dans lesquelles je me sens à l'aise plutôt que d'en essayer de nouvelles.
27-Je fais beaucoup d'efforts pour éviter les émotions pénibles.
28-On me dit parfois que j'ai du mal à reconnaître que j'ai des problèmes.
29-La peur ou l'anxiété ne m'empêcheront jamais de faire quelque chose d'important.
<i>30-J'essaie de régler les problèmes dès qu'ils arrivent.</i>
31-Je ferais n'importe quoi pour être moins stressé(e).
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.
33-Quand des souvenirs désagréables me reviennent, j'essaie de les enlever de mon esprit.
34-A notre époque, les gens ne devraient plus être confrontés à la souffrance.
35-Les autres me disent parfois que je réprime mes émotions.
36-J'essaie de repousser aussi longtemps que possible les choses désagréables que j'ai à faire
37-Même lorsque cela m'est douloureux, je continue à faire ce que j'ai à faire.
38-Ma vie serait formidable si je n'étais jamais anxieux(-se).

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

## EII Echelle de l'intolérance à l'incertitude

No. Dossier \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

Voici une série d'énoncés qui représentent comment les gens peuvent réagir à l'incertitude dans la vie. Veuillez encercler le numéro (1 à 5) approprié pour exprimer jusqu'à quel point chacun des énoncés suivants correspond à vous.

Pas du tout      Un peu      Assez      Très      Tout à fait  
correspondant    correspondant    correspondant    correspondant    correspondant

1. L'incertitude m'empêche de prendre position.      .....1.....2.....3.....4.....5.....
2. Être incertain(e) veut dire qu'on est une personne désorganisée.      .....1.....2.....3.....4.....5.....
3. L'incertitude rend la vie intolérable.      .....1.....2.....3.....4.....5.....
4. C'est injuste de ne pas avoir de garanties dans la vie.      .....1.....2.....3.....4.....5.....
5. Je ne peux pas avoir l'esprit tranquille tant que je ne sais pas ce qui va arriver le lendemain.      .....1.....2.....3.....4.....5.....
6. L'incertitude me rend mal à l'aise, anxieux(se) ou stressé(e).      .....1.....2.....3.....4.....5.....
7. Les imprévus me dérangent énormément.      .....1.....2.....3.....4.....5.....
8. Ça me frustre de ne pas avoir toute l'information dont j'ai besoin.      .....1.....2.....3.....4.....5.....
9. L'incertitude m'empêche de profiter pleinement de la vie.      .....1.....2.....3.....4.....5.....
10. On devrait tout prévenir pour éviter les surprises.      .....1.....2.....3.....4.....5.....
11. Un léger imprévu peut tout gâcher, même la meilleure des planifications.      .....1.....2.....3.....4.....5.....

Pas du tout      Un peu      Assez      Très      Tout à fait  
correspondant    correspondant    correspondant    correspondant    correspondant

12. Lorsque c'est le temps d'agir,  
l'incertitude me paralyse.      .....1.....2.....3.....4.....5.....

13. Être incertain(e) veut dire que  
je ne suis pas à la hauteur.      .....1.....2.....3.....4.....5.....

14. Lorsque je suis incertain(e),  
je ne peux pas aller de l'avant.      .....1.....2.....3.....4.....5.....

15. Lorsque je suis incertain(e), je  
ne peux pas bien fonctionner.      .....1.....2.....3.....4.....5.....

16. Contrairement à moi, les  
autres semblent toujours  
savoir où  
ils vont dans la vie.      .....1.....2.....3.....4.....5.....

17. L'incertitude me rend vulnérable,  
malheureux(se) ou triste.      .....1.....2.....3.....4.....5.....

18. Je veux toujours savoir ce  
que l'avenir me réserve.      .....1.....2.....3.....4.....5.....

19. Je déteste être pris(e) au dépourvu.      .....1.....2.....3.....4.....5.....

20. Le moindre doute peut  
m'empêcher d'agir.      .....1.....2.....3.....4.....5.....

21. Je devrais être capable de  
tout organiser à l'avance.      .....1.....2.....3.....4.....5.....

22. Être incertain(e), ça veut dire  
que je manque de confiance.      .....1.....2.....3.....4.....5.....

23. Je trouve injuste que  
d'autres personnes  
semblent certaines  
face à leur avenir.      .....1.....2.....3.....4.....5.....

24. L'incertitude m'empêche  
de bien dormir.      .....1.....2.....3.....4.....5.....

25. Je dois me retirer de  
toute situation incertaine.      .....1.....2.....3.....4.....5.....

Pas du tout      Un peu      Assez      Très      Tout  
à fait correspondant    correspondant    correspondant    correspondant  
correspondant

26. Les ambiguïtés de la vie me stressent. ....1.....2.....3.....4.....5.....

27. Je ne tolère pas d'être indécis(e) au sujet de mon avenir. ....1.....2.....3.....4.....5.....

## MCQ Meta-Cognition Questionnaire

### SHORT FRENCH META-COGNITIONS QUESTIONNAIRE (MCQ-30)

*Auteurs : Dethier, V., Heeren, A., Bouvard, M., Baeyens, C., & Philippot, P*

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'acc ord	Légèrem ent d'accor d	Asse z d'acc ord	Tou t à fai t d'accor d
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

1 4	Ma mémoire peut parfois m'induire en erreur.	1	2	3	4
1 5	Mon inquiétude pourrait me rendre fou (folle).	1	2	3	4
1 6	Je suis en permanence conscient(e) de mes pensées.	1	2	3	4
1 7	J'ai une mauvaise mémoire.	1	2	3	4
1 8	Je prête beaucoup d'attention à la façon dont mon esprit fonctionne.	1	2	3	4
1 9	L'inquiétude m'aide à m'adapter aux choses.	1	2	3	4
2 0	Le fait de ne pas pouvoir contrôler mes pensées est un signe de faiblesse.	1	2	3	4
2 1	Si je ne contrôlais pas mes pensées, je ne serais pas capable de fonctionner.	1	2	3	4
2 2	Quand je commence à me tracasser, je ne peux pas m'arrêter.	1	2	3	4
2 3	Je serai puni(e) pour ne pas avoir contrôlé certaines pensées.	1	2	3	4
2 4	Le fait de m'inquiéter m'aide à résoudre les problèmes.	1	2	3	4
2 5	J'ai peu confiance en ma mémoire pour les lieux.	1	2	3	4
2 6	Ce n'est pas bien d'avoir certaines pensées.	1	2	3	4
2 7	Je n'ai pas confiance en ma mémoire.	1	2	3	4
2 8	Pour bien travailler, j'ai besoin de m'inquiéter.	1	2	3	4
2 9	J'ai peu confiance en ma mémoire pour les actions.	1	2	3	4
3 0	J'examine constamment mes pensées.	1	2	3	4

## Mini-CERTS Mini-Cambridg-Exeter Repetitive Thought Scale

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

## Sentiment d'efficacité personnelle

Item
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

## Écart entre les sois

### Echelle d'écart entre les sois (Self-Discrepancies Scale S-DS)

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

	Irrespectueu x	Philosophe	
--	-------------------	------------	--

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

<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).

<b>Soi socialement prescrit</b>			
<b>Caractéristiques que les personnes importantes pour moi pensent que je devrais avoir :</b>	<b>Pourcentage</b>	<b>Caractéristiques que les personnes importantes pour moi pensent que je ne devrais pas avoir :</b>	<b>Pourcentage</b>
- _____	_____ %	- _____	_____
- _____	_____ %	- _____	_____
- _____	_____ %	- _____	_____
- _____	_____ %	- _____	_____
- _____	_____ %	- _____	_____
- _____	_____ %	- _____	_____
- _____	_____ %	- _____	_____
<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 Je ne ressens pas de détresse par rapport à cet écart	2	3	4 Je ressens une détresse moyenne par rapport à cet écart	5	6	7 Je ressens une détresse importante par rapport à cet écart
--	---	---	--	---	---	---

**Echelle d'activation comportementale pour la dépression version courte**

PATIENT : \_\_\_\_\_ DATE : \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

**Échelle d'activation comportementale pour la dépression – Version courte**

Veuillez lire attentivement chacun des énoncés suivants et entourer le nombre qui décrit le mieux à quel point l'énoncé est vrai pour vous, pour **la semaine écoulée, y compris aujourd'hui**.

	Pas du tout 0	1	Un peu 2	3	Beauco up 4	5	Complète ment 6
1. Il y a eu des choses que je devais faire que je n'ai pas faites*.							
2. Je suis content(e) de la quantité et du genre de choses que j'ai accomplies.							
3. Je me suis livré(e) à de nombreuses activités différentes.							
4. J'ai pris de bonnes décisions quant au genre d'activités et/ou de situations dans lesquelles je me suis engagé(e).							
5. J'ai été une personne active et j'ai accompli les objectifs que je m'étais fixés.							
6. La plupart des choses que j'ai faites avaient pour objectif d'échapper à quelque chose de désagréable ou à l'éviter*.							
7. J'ai passé beaucoup de temps à ressasser mes problèmes*.							
8. Je me suis livré(e) à des activités pour oublier que je ne me sentais pas bien*.							
9. J'ai fait des choses qui étaient agréables.							

## Echelle d'observation de la satisfaction liée à l'environnement

PATIENT: \_\_\_\_\_ DATE: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_

### Échelle d'observation de la satisfaction liée

#### à l'environnement

En considérant votre vie au cours des **derniers mois**, évaluez chacun des éléments suivants en utilisant l'échelle ci-dessous.

	Absolument pas d'accord	Pas d'accord	D'accord	Absolument d'accord
1. De nombreuses activités de ma vie sont plaisantes.				
2. J'ai pris conscience que de nombreuses expériences me rendent malheureux/-se*.				
3. De manière générale, je suis satisfait(e) de la manière dont je passe mon temps.				
4. Il est facile pour moi d'éprouver du plaisir dans la vie.				
5. Les autres semblent avoir des vies plus épanouies*.				
6. Les activités qui étaient autrefois amusantes ne sont plus agréables*.				
7. J'aimerais trouver des hobbies qui me procurent un sentiment de plaisir*.				
8. Je suis satisfait(e) de mes réalisations.				
9. Ma vie est ennuyeuse*.				
10. Les activités auxquelles je participe ont généralement des conséquences positives.				

# Indice de probabilité de satisfaction

PATIENT: \_\_\_\_\_ DATE: \_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_

## Indice de probabilité de satisfaction

Répondez aux questions suivantes en considérant votre vie au cours des **derniers mois**.

	Absolument pas d'accord	Pas d'accord	D'accord	Absolument d'accord
1. J'ai beaucoup de centres d'intérêt qui me procurent du plaisir.				
2. J'exploite au maximum les opportunités qui se présentent à moi.				
3. Mon comportement a souvent des conséquences négatives*.				
4. Je me fais facilement des amis.				
5. Il existe de nombreuses activités que je trouve satisfaisantes.				
6. Je me considère comme une personne dotée de nombreuses compétences.				
7. Il se passe des choses qui me font me sentir impuissant(e) ou inadapté(e)*.				
8. J'éprouve un fort sentiment d'accomplissement.				
9. Dans ma vie se sont produits des changements qui m'empêchent d'éprouver du plaisir*.				
10. Il est facile de trouver de bons passe-temps.				
11. J'ai la capacité à générer du plaisir dans ma vie.				
12. Mes ressources financières étant limitées, cela restreint mes activités*.				
13. J'ai vécu de nombreuses expériences désagréables*.				
14. On dirait que les malheurs n'arrivent qu'à moi*.				
15. J'ai de bonnes aptitudes sociales.				
16. Je me sens souvent blessé(e) par autrui*.				
17. Les gens ont été méchants ou agressifs à mon égard*.				
18. J'ai été très compétent(e) dans les postes que j'ai occupés.				
19. J'aimerais trouver un lieu de vie qui m'apporte davantage de satisfaction dans la vie*.				
20. J'ai beaucoup d'opportunités de rencontrer des gens.				

## Inventaire des croyances au sujet de savourer

Pour chaque phrase listée ci-dessous, veuillez entourer le chiffre qui indique le mieux comment cela vous correspond. Il n'y a pas de réponse juste ou fausse. Soyez aussi honnête que possible.

	Fortement en désaccord							Fortement d'accord
1. Avant qu'une bonne chose arrive, je me réjouis d'une façon qui me donne du plaisir dans le présent.	1	2	3	4	5	6	7	
2. C'est difficile pour moi de conserver une émotion agréable un long moment.	1	2	3	4	5	6	7	
3. J'aime me pencher sur les bons moments de mon passé.	1	2	3	4	5	6	7	
4. Je n'aime pas me réjouir des bons moments trop longtemps avant qu'ils n'arrivent.	1	2	3	4	5	6	7	
5. Je sais comment profiter d'un bon moment.	1	2	3	4	5	6	7	
6. Je n'aime pas me rappeler les bons moments trop longtemps après qu'ils ont eu lieu.	1	2	3	4	5	6	7	

7. Je me réjouis joyeusement quand je pense aux bonnes choses à venir. 1 2 3 4 5 6 7

8. Quand c'est le moment d'avoir du plaisir, je suis mon pire ennemi. 1 2 3 4 5 6 7

9. Je me sens bien quand je me rappelle les bons moments du passé. 1 2 3 4 5 6 7

10. Le fait de se réjouir des bons moments est surtout une perte de temps. 1 2 3 4 5 6 7

11. Lorsque quelque chose d'agréable m'arrive, je peux prolonger le plaisir en y pensant ou en faisant certaines choses. 1 2 3 4 5 6 7

12. Quand je me rappelle des bons souvenirs, je me sens souvent triste ou déçu. 1 2 3 4 5 6 7

13. Je peux apprécier les moments agréables mentalement avant qu'ils ne se produisent. 1 2 3 4 5 6 7

14. Je suis incapable de profiter de la joie des bons moments. 1 2 3 4 5 6 7

15. Je conserve le souvenir de moments de plaisir qui m'arrivent pour m'en rappeler plus tard. 1 2 3 4 5 6 7

16. C'est difficile pour moi de me réjouir à l'avance des moments plaisants. 1 2 3 4 5 6 7

17. je sais bien apprécier les bonnes choses qui m'arrivent. 1 2 3 4 5 6 7

18. Je pense que se souvenir des bons moments du passé est essentiellement une perte de temps. 1 2 3 4 5 6 7

19. Je parviens à me sentir bien, en imaginant un moment heureux sur le point d'arriver. 1 2 3 4 5 6 7

20. Je ne profite pas des choses autant que je devrais. 1 2 3 4 5 6 7

21. C'est facile pour moi de raviver la joie d'un souvenir plaisant. 1 2 3 4 5 6 7

22. Quand je pense à un moment plaisant avant qu'il n'arrive, je commence souvent à me sentir mal à l'aise et inconfortable. 1 2 3 4 5 6 7

23. C'est facile pour moi de m'amuser quand je le désire. 1 2 3 4 5 6 7

24. Pour moi, une fois qu'un moment de plaisir est terminé, il vaut mieux ne plus y penser. 1 2 3 4 5 6 7