

MCQ-30

Ce questionnaire concerne les croyances qu'ont les individus à propos de leurs pensées. Vous trouverez ci-dessous un certain nombre de croyances que certaines personnes ont exprimé. Veuillez s'il-vous-plaît lire chaque phrase et dire à quel point vous êtes généralement en accord avec cet énoncé en entourant le chiffre approprié. Veuillez s'il-vous-plaît répondre à tous les items. Il n'y a pas de réponse juste ou fausse.

		Pas d'accord	Un peu d'accord	Modérément d'accord	Tout à fait d'accord
1.	Le fait de m'inquiéter m'aide à éviter des problèmes qui pourraient survenir	1	2	3	4
2.	Le fait de m'inquiéter est dangereux pour moi	1	2	3	4
3.	Je réfléchis beaucoup sur mes pensées	1	2	3	4
4.	Le fait de m'inquiéter pourrait me rendre malade	1	2	3	4
5.	Je suis conscient(e) de la façon dont mon esprit fonctionne quand j'examine un problème en détail	1	2	3	4
6.	Si je ne contrôle pas une pensée inquiétante et puis qu'elle arrive, 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 de confiance en ma mémoire pour les mots et pour les noms	1	2	3	4
9.	Mes inquiétudes persistent, même si j'essaie 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 garde le contrôle sur mes pensées	1	2	3	4

		Pas d'accord	Un peu d'accord	Modérément d'accord	Tout à fait d'accord
13.	Je devrais garder en permanence le contrôle sur mes pensées	1	2	3	4
14.	Ma mémoire peut parfois m'induire en erreur	1	2	3	4
15.	Mon inquiétude pourrait me rendre fou (folle)	1	2	3	4
16.	Je suis en permanence conscient(e) de mes pensées	1	2	3	4
17.	J'ai une mauvaise mémoire	1	2	3	4
18.	Je prête beaucoup attention à la façon dont mon esprit fonctionne	1	2	3	4
19.	L'inquiétude m'aide à m'adapter aux choses	1	2	3	4
20.	Le fait de ne pas pouvoir contrôler mes pensées est un signe de faiblesse	1	2	3	4
21.	Quand je commence à me tracasser, je ne peux pas m'arrêter	1	2	3	4
22.	Je serai puni(e) pour ne pas avoir contrôlé certaines pensées	1	2	3	4
23.	Le fait de m'inquiéter m'aide à résoudre les problèmes	1	2	3	4
24.	J'ai peu confiance en ma mémoire pour les lieux	1	2	3	4
25.	Ce n'est pas bien d'avoir certaines pensées	1	2	3	4
26.	Je n'ai pas confiance en ma mémoire	1	2	3	4

		Pas d'accord	Un peu d'accord	Modérément d'accord	Tout à fait d'accord
27.	Si je ne contrôlais pas mes pensées, je ne serais pas capable de fonctionner	1	2	3	4
28.	Pour bien travailler, j'ai besoin de m'inquiéter	1	2	3	4
29.	J'ai peu confiance en ma mémoire pour les actions	1	2	3	4
30.	J'examine constamment mes pensées	1	2	3	4

Assurez-vous que vous avez répondu à toutes les questions, merci.