

Questionnaire sur la préparation au changement sur la gestion de la colère
Anger Readiness to Change Questionnaire (ARCQ)

Veuillez lire chaque phrase et encercler la réponse qui correspond à ce que vous ressentez.

1. Je ne pense pas avoir trop de problèmes de colère.				
Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Ne sait pas	D'accord	Tout à fait d'accord
2. J'essaie de contrôler ma colère plus qu'avant.				
Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Ne sait pas	D'accord	Tout à fait d'accord
3. J'ai le droit de me mettre en colère, mais parfois je vais trop loin.				
Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Ne sait pas	D'accord	Tout à fait d'accord
4. Parfois, je pense que je devrais essayer de contrôler ma colère.				
Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Ne sait pas	D'accord	Tout à fait d'accord
5. C'est une perte de temps de penser à la colère.				
Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Ne sait pas	D'accord	Tout à fait d'accord
6. J'ai récemment changé ma façon de gérer la colère.				
Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Ne sait pas	D'accord	Tout à fait d'accord
7. Tout le monde peut dire qu'il veut faire quelque chose contre la colère, mais moi, je fais vraiment quelque chose à ce sujet.				
Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Ne sait pas	D'accord	Tout à fait d'accord
8. J'en suis au stade où je devrais penser à gérer ma colère.				
Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Ne sait pas	D'accord	Tout à fait d'accord
9. Ma colère est parfois un problème.				
Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Ne sait pas	D'accord	Tout à fait d'accord
10. Il n'est pas nécessaire que je pense à changer ma façon de gérer ma colère.				
Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Ne sait pas	D'accord	Tout à fait d'accord
11. Je suis en train de changer ma façon de gérer la colère en ce moment.				
Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Ne sait pas	D'accord	Tout à fait d'accord
12. Il serait inutile pour moi de mieux contrôler ma colère.				
Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Ne sait pas	D'accord	Tout à fait d'accord

Cette échelle a été initialement adaptée par les auteurs (PAUL WILLIAMSON, ANDREW DAY, KEVIN HOWELLS, SUSAN BUBNER and SUE JAUNCEY) à partir du Readiness to Change Questionnaire (RCQ ; Heather et Rollnick, 1993).

COTATION :

Les réponses sont données sur des échelles de Likert en cinq points allant de - 2 (pas du tout d'accord) à + 2 (tout à fait d'accord), les scores totaux pour chaque échelle étant calculés en additionnant les scores des éléments pertinents. Les scores peuvent donc varier de -8 à + 8 sur chaque échelle.

Il existe trois méthodes alternatives pour créer un score unique sur l'ARCQ. Les deux premières méthodes, conçues par Heather et Rollnick (1993), classent les participants dans les étapes catégoriques du changement spécifiées dans le modèle transthéorique de Prochaska et di Clemente (1984). La méthode rapide d'attribution des stades classe simplement les participants dans le stade dans lequel ils obtiennent le meilleur score, avec un classement dans le stade suivant en cas d'égalité. En utilisant cette méthode, la classification des 414 participants dans les trois catégories de stade de changement de changement a révélé que 59 (14,3 %) se trouvaient à l'étape de la précontemplation, 119 (28,7 %) à l'étape de la contemplation et 236 (57 %) à l'étape de l'action. En revanche, la méthode raffinée d'attribution des étapes ne classe que les participants ayant des modèles significatifs sur les trois scores de l'échelle ARCQ. Les schémas de réponses montrent des scores élevés (ou faibles) sur les trois échelles, ou des scores élevés à la fois pour la précontemplation et l'action, mais faibles pour la contemplation.

Une attribution à l'étape de précontemplation, par exemple, se fera sur une personne qui obtiendra un score positif sur l'échelle de précontemplation, mais un score négatif (ou nul) sur les deux échelles de contemplation et d'action. Une affectation à l'un des stades de préparation ou d'action se produira lorsque les scores sur l'échelle de précontemplation sont négatifs (ou nuls) et que les scores sur les échelles de contemplation et d'action sont positifs. La décision d'affecter à la préparation ou à l'action est alors prise en fonction du score le plus élevé sur l'échelle (voir Heather et Rollnick, 1993, p. 8).