

Le questionnaire des schémas cognitifs de Young : Traduction et validation préliminaire

Article in *L'Encéphale* · January 1997

CITATIONS

12

READS

125,025

3 authors, including:



Jean Cottraux

Claude Bernard University Lyon 1

296 PUBLICATIONS 6,434 CITATIONS

SEE PROFILE

QUESTIONNAIRE DES SCHEMAS

(Young, 1990)

Traduit par Gabriel Mihaescu, Marc Séchaud et Xenia Heinze

In : Cottraux J, Blackburn IM. *Thérapies cognitives des troubles de la personnalité*. Paris : Masson, 1995.

Nom Date

Instructions. Vous allez trouver ci-dessous des affirmations dont chacun d'entre nous peut se servir pour se décrire soi-même. Nous vous prions de lire chaque affirmation et de décider le degré auquel elle s'applique à vous. Lorsque vous hésitez, basez votre réponse sur ce que vous ressentez émotionnellement, et non pas sur ce que vous pensez rationnellement être vrai. Si vous le désirez, vous pouvez corriger l'affirmation de façon à ce qu'elle soit encore plus vraie pour vous. Choisissez ensuite *entre 1 et 6 le nombre* qui vous décrit au mieux durant votre vie (y compris vos corrections), et notez ce numéro à la hauteur de l'affirmation (si vous hésitez entre deux nombres, retenez le plus élevé).

Echelle :

1. Cela ne m'a jamais correspondu tout au long de ma vie.
2. Cela a été vrai pour une période de ma vie, mais non pas la plupart du temps.
3. Cela me concerne en ce moment même, mais généralement cela ne m'a pas concerné durant ma vie.
4. Assez vrai pour moi durant la plupart de ma vie.
5. Tout à fait vrai pour moi la majeure partie de ma vie.
6. Me décrit parfaitement tout au long de ma vie.

- 1. Je ne me sens pas capable de me débrouiller par moi-même.
- 2. J'ai besoin que d'autres gens m'aident à y arriver.
- 3. Je ne me sens pas pouvoir faire face tout seul de manière efficace.
- 4. Je pense que d'autres gens peuvent s'occuper de moi mieux que je ne le fais moi-même.
- 5. J'arrive difficilement à faire face à de nouvelles tâches, à moins que quelqu'un d'autre m'aide.
- 6. Je pense à moi comme à une personne dépendante.
- 7. Je laisse les autres faire les choses à leur manière.
- 8. Je pense que si je fais ce que je veux, je ne ferais que chercher des ennuis.
- 9. Je sens que je n'ai pas le choix et que je dois m'incliner devant les souhaits des autres.
- 10. Je place les besoins des autres avant les miens.
- 11. Dans les relations, je laisse l'autre avoir le dessus.
- 12. Je trouve qu'il m'est difficile d'être moi-même avec les autres.
- 13. Je ne sais vraiment pas ce que je veux pour moi-même.
- 14. Je ne peux pas exprimer ma colère car les autres me désapprouveraient ou me quitteraient.
- 15. Je sens que les décisions majeures de ma vie ne m'ont pas vraiment appartenu.
- 16. Je me sens coupable d'avoir laissé tomber ou déçu des gens.
- 17. Je donne plus aux autres que je n'en reçois.
- 18. Je me soucie de plaire aux autres.
- 19. Je n'exprime pas beaucoup de la colère et du ressentiment que j'accumule à l'intérieur de moi.
- 20. J'ai beaucoup de difficultés à exiger que mes droits soient respectés et que mes sentiments soient pris en considération.
- 21. Il me semble que je ne veux pas échapper au sentiment que quelque chose de mal va se passer.
- 22. Je sens qu'un désastre (naturel, criminel, financier, médical) pourrait se produire à tout moment.
- 23. Je suis préoccupé(e) par la pensée de devenir un vagabond ou de devoir vivre dans la rue.
- 24. Je suis préoccupé(e) par la pensée d'être attaqué(e).
- 25. Je fais très attention à mon argent, sinon je pourrais finir sans rien.
- 26. Je prends de grandes précautions pour éviter de tomber malade ou être blessé(e).
- 27. Je me soucie de perdre tout mon argent et mon emploi.
- 28. J'ai peur de développer une maladie sérieuse, même si rien de sérieux n'a été diagnostiqué par le médecin.
- 29. Je suis une personne craintive.
- 30. Je préfère utiliser des moyens très familiers pour faire les choses plutôt que d'avoir une surprise.
- 31. Je pense beaucoup aux mauvaises choses qui se passent dans le monde : crimes, guerres, pollution, et ainsi de suite.
- 32. J'ai peur de perdre le contrôle de mes actions.
- 33. Je sens souvent que je pourrais devenir fou (folle).
- 34. Je sens souvent que je suis sur le point d'avoir une attaque anxieuse.
- 35. Je crains de me mettre à rougir ou à transpirer devant les gens.
- 36. Je me sens souvent sur le point de me mettre à crier sans plus pouvoir me contrôler.
- 37. Je crains de ne pas être capable de résister à mes impulsions sexuelles.
- 38. J'ai peur que je pourrais sérieusement blesser physiquement ou émotionnellement quelqu'un si je perds le contrôle de ma colère.
- 39. Je sens que je dois contrôler mes émotions et mes impulsions sinon quelque chose de mal risque de se produire.
- 40. Personne n'est là pour répondre à mes besoins.
- 41. Je n'obtiens pas suffisamment d'amour et d'attention.
- 42. Je n'ai personne sur qui compter pour des conseils ou pour me soutenir émotionnellement.
- 43. Je n'ai personne qui veille sur moi, qui partage quelque chose avec moi, ou qui se soucie à fond de ce qui m'arrive.
- 44. Je n'ai personne qui veuille être proche de moi et qui passe beaucoup de temps avec moi.
- 45. Je pourrais disparaître de ce monde et ne manquer à personne.
- 46. Mes relations sont complètement superficielles.
- 47. Je ne me sens pas comme étant quelqu'un de spécial pour quiconque.
- 48. Personne ne m'écoute vraiment, ne me comprend ou ne se préoccupe de mes vrais besoins et sentiments.
- 49. Mon destin est d'être seul(e) pour toujours.
- 50. Je crains que quelqu'un que j'aime mourra prochainement, même s'il n'y a pas vraiment de raison médicale à cela.

- 51. Je trouve que je m'accroche aux gens qui me sont proches.
- 52. Je crains que les gens dont je me sens proche vont me quitter ou m'abandonner.
- 53. Je sens que je manque d'une base stable de soutien émotionnel.
- 54. Je sens qu'une relation importante ne va pas durer ; je m'attends à ce qu'elle prenne fin.
- 55. Je sens que beaucoup de gens sont prêts à me blesser et à profiter de moi.
- 56. Je dois me protéger des attaques et remarques dévalorisantes d'autrui.
- 57. La meilleure manière pour moi d'éviter d'être blessé(e) est d'attaquer en premier.
- 58. Je sens que je dois me venger de la manière dont les gens m'ont traité.
- 59. Je sens que je dois rester sur la défensive en présence d'autrui.
- 60. Si quelqu'un se comporte gentiment envers moi, je pense qu'il (elle) veut obtenir quelque chose de moi.
- 61. Ce n'est qu'une question de temps jusqu'à ce que quelqu'un me trahisse.
- 62. La plupart des gens ne pensent qu'à eux-mêmes.
- 63. J'ai beaucoup de difficultés à faire confiance aux gens.
- 64. Je suis très méfiant(e) concernant les motivations des gens.
- 65. Je n'arrive pas à m'intégrer.
- 66. Je suis fondamentalement différent(e) des autres.
- 67. Je n'appartiens pas à un groupe, je suis né(e) pour être seul(e).
- 68. Je me sens étranger aux autres.
- 69. Je me sens isolé(e) et seul(e).
- 70. Aucun(e) homme/femme que je désire ne pourrait m'aimer dès lors qu'il (elle) aura vu mes défauts.
- 71. Personne que je désire ne voudra rester près de moi s'il (elle) me connaissait vraiment.
- 72. Je suis irrémédiablement anormal(e).
- 73. Malgré tous mes efforts, je n'arrive pas à faire en sorte qu'un homme/femme me respecte ou se rende compte de ma valeur.
- 74. Je ne suis pas digne de l'amour, de l'attention et du respect des autres.
- 75. Je ne suis pas sexuellement attirant(e).
- 76. Je suis trop gros(se).
- 77. Je suis moche.
- 78. Je ne peux pas soutenir une conversation décente.
- 79. Je suis bête et ennuyeux (se) dans les situations sociales.
- 80. Les gens que j'apprécie n'accepteraient pas de me côtoyer en raison de mon statut social (p. ex. revenu, niveau éducationnel, type de place de travail).
- 81. Je ne sais jamais quoi dire en société.
- 82. Les gens ne veulent pas me recevoir dans leurs cercles.
- 83. Je fais la plupart des choses moins bien que les autres.
- 84. Je suis incompetent(e).
- 85. La plupart des gens sont plus compétents que moi.
- 86. J'échoue dans presque tout ce que j'entreprends.
- 87. Je suis idiot(e).
- 88. Je suis un échec intégral.
- 89. Si je fais confiance à mon propre jugement, je prendrai la mauvaise décision.
- 90. Je manque de bon sens.
- 91. On ne peut pas se fier à mon jugement.
- 92. Je suis une personne fondamentalement mauvaise.
- 93. Je mérite d'être puni(e).
- 94. Je ne mérite pas d'avoir du plaisir ou d'être heureux (se).
- 95. Lorsque je fais une erreur, je mérite d'être fortement critiqué(e) et puni(e).
- 96. Je n'arrive pas à être clément envers moi-même ou à me pardonner.
- 97. Je me sens très coupable des erreurs que j'ai commises.
- 98. Malgré tous mes efforts, je n'arrive pas à vivre selon mes principes moraux ou religieux.
- 99. Je me sens souvent coupable sans savoir pourquoi.

- 100. Je me sens humilié(e) par mes échecs et mes erreurs.
- 101. Je suis trop inférieur(e) pour avouer mes échecs aux autres.
- 102. Si les autres découvrent mes défauts, je n'oserai plus les rencontrer.
- 103. Je me sens souvent embarrassé(e) en présence des autres, car je ne suis pas à leur niveau.
- 104. Je suis très préoccupé(e) par moi-même lorsque je suis avec quelqu'un d'autre.
- 105. Je dois être le (la) meilleur(e) dans tout ce que j'entreprends.
- 106. Je m'efforce de tout tenir dans un ordre parfait.
- 107. Je dois montrer le meilleur de moi-même la plupart du temps.
- 108. J'essaie de faire de mon mieux ; je ne me contenterais pas du qualificatif de « suffisant ».
- 109. J'ai tellement de choses à faire que je n'ai pas vraiment le temps de me détendre.
- 110. Presque rien de ce que je fais n'est suffisamment bon ; je peux toujours faire mieux.
- 111. Je dois faire face à toutes mes responsabilités.
- 112. Je sens qu'il y a une pression constante sur moi pour réaliser des choses.
- 113. Mes relations souffrent du fait que je me pousse autant.
- 114. Ma santé souffre du fait de la pression à laquelle je me sou mets pour bien faire les choses.
- 115. Je sacrifie souvent le plaisir et le bonheur afin de remplir mes propres exigences.
- 116. J'ai beaucoup de mal à accepter qu'on me réponde « non » lorsque je veux obtenir quelque chose des gens.
- 117. Je me mets souvent en colère ou je suis irritable si je n'arrive pas à obtenir ce que je veux.
- 118. Je suis spécial(e) et ne devrais pas accepter beaucoup des restrictions auxquelles les autres sont soumis.
- 119. Je déteste être contraint(e) ou qu'on m'empêche de faire ce que je veux.
- 120. J'ai beaucoup de difficultés à accepter certains aspects de ma vie qui ne sont pas comme je veux, même si, objectivement, je mène une bonne vie.
- 121. J'ai beaucoup de difficultés à arrêter de boire, fumer, trop manger ou d'autres comportements problématiques.
- 122. Je ne parviens pas à m'autodiscipliner pour mener à terme des tâches ennuyeuses ou de routine.
- 123. Souvent je me laisse aller à l'expression d'émotions ou d'envies qui m'attirent des ennuis ou blessent les autres.

Sous-dimensions :

- Dépendance : items 1 à 6
- Manque d'individuation : items 7 à 20
- Vulnérabilité : items 21 à 31
- Peur de perdre le contrôle : items 32 à 39
- Déprivation affective (privation émotionnelle) : items 40 à 48
- Abandon : items 49 à 54
- Méfiance : items 55 à 64
- Isolement social : items 65 à 69
- Impossibilité (manque) d'être aimé : items 70 à 74
- Indésirabilité sociale : items 75 à 82
- Echec/incompétence : items 83 à 91
- Culpabilité/punition : items 92 à 99
- Honte/embarras : items 100 à 104
- Standards intransigeants : items 105 à 115
- Droits/limites insuffisantes : items 116 à 123