

## Formulaire informatif

Précisions : Certaines informations demandées dans ce questionnaire sont très personnelles et intimes. Je les demande car elles me seront peut être très utiles pour mieux travailler avec vous. Néanmoins, je respecte parfaitement votre droit à ne pas tout me révéler et n'attends pas pas de vous d'être forcément et entièrement transparents.

### Informations générales et administratives:

Noms/prénoms :

Adresse :

Âge :

Sexe :

Date de naissance :

Numéros de téléphone portable :

domicile :

Personne à contacter en cas d'urgence nom :

numéro :

relation avec cette personne :

Comment avez vous pris connaissance de mes services de psychologue :

Niveau et domaine d'étude validé :

Profession ou occupation actuelle principale :

Selon quel statut (supprimer ou barrer les statuts inadaptés) :

Salarié à temps plein      Salarié à temps partiel

Entrepreneur      Retraité      Sans emploi

Depuis combien de temps :

Source principale et montant de vos revenus (estimation) :

**Mode de vie actuel et famille :**

Les activités que vous pratiquez sur votre temps libre :

<u>Activité</u>	<u>Durée moyenne</u>	<u>Fréquence <b>actuelle</b></u>

Si en couple :

statut conjugal :                    en concubinage            marié(e)            pacsé(e)

Depuis quand :

son prénom :

son âge :

L'occupation ou profession actuelle de votre partenaire :

Selon quel statut :

Salarié à temps plein            Salarié à temps partiel

Entrepreneur            Retraité            Sans emploi

Si vous n'êtes pas en couple :            célibataire            divorcé(e)            veuf(ve)            séparé(e)

Quand votre dernière relation importante s'est elle déroulée ? :

Si concerné(e), quelles sont les personnes qui vivent avec vous :

Noms

Relation

Votre mère :

Si décédée, l'année et la cause de sa mort :

Si vivante, son âge et son état de santé :

Si vivante, dans quelle ville/département vit elle ? :

Occupation professionnelle principale (passée et/ou présente) :

Votre père :

Si décédé, l'année et la cause de sa mort :

Si vivant, son âge et son état de santé :

Si vivant, dans quelle ville/département vit il? :

Occupation professionnelle principale (passée et/ou présente) :

Frères et sœurs:

Noms

Âge

Lieu de vie

Précisions

Enfants :

<u>Prénoms</u>	<u>Âge</u>	<u>Précisions</u>	<u>Prénoms</u>	<u>Âge</u>	<u>Précisions</u>

**Histoire de vie personnelle :**

Où avez vous grandi :

Vos parents se sont ils séparé(s) ou divorcé(s) :    Oui                  Non

Si oui, quand :

À quel âge avez vous quitté le foyer familial :

Avez vous abandonné votre scolarité ou des études supérieures ?            Oui                  Non

Si oui, veuillez préciser :

*Vous pouvez entourer « Non » si vous ne souhaitez pas m'informer des événements suivants.*

Avez vous bénéficié d'un dispositif éducationnel/scolaire particulier durant l'enfance :

          Oui                  Non

Si oui veuillez préciser :

Si vos parents vous punissaient corporellement (fessées, gifles, etc), est ce qu'une blessure a pu un jour en résulter ?

          Oui                  Non

Est ce qu'un de vos parents ou un autre adulte de votre entourage a pu intentionnellement vous blesser physiquement durant votre enfance ?

          Oui                  Non

Avez vous déjà subit des relations ou des attouchements sexuelles non désirées ?

          Oui                  Non

Avez vous déjà fait l'expérience ou avez vous déjà été le témoin d'un événement mortellement dangereux qui vous aurait traumatisé ?

Oui Non

Avez vous déjà participé à une dispute impliquant de la violence physique (coups, jets d'objets, mise à terre...)

Oui Non

Si oui, avec qui :

**Problématique actuelle :**

Vous arrive-t-il d'avoir des pensées liées au suicide :

Oui Non

Considérez vous la mort comme une issue possible à vos problèmes :

Oui Non

Avez vous des plans précis pour vous suicider ?

Oui Non

Restez vous en vie seulement parce que vous ne pouvez pas vous permettre un suicide ?

Oui Non

Veillez nommer ou lister brièvement le ou les problème qui vous pousse à venir consulter :

**Autres suivis éventuels avec des professionnels :**

Consultez vous actuellement un autre professionnel pour ce problème :

Oui                  Non

- Sa profession :
- Depuis quand :

Si vous m'autorisez à le contacter pour obtenir des informations :

- Son nom :
- Son adresse :
- Son numéro :

Existence d'un autre suivi passé ou présent avec un psychiatre ou un autre psychologue :

Psychiatre      Psychologue                  NON

Pour quel problème :

Quand est ce qu'a eu lieu ce suivi :

Considérez vous que cela vous ait été utile ?                  Oui                  Non

En quoi considérez vous que cela vous a été utile ou inutile ?

Si vous m'autorisez à le contacter pour obtenir des informations :

Son nom :

Son adresse :

Son numéro :

Votre médecin traitant (si vous m'autorisez à le contacter) :

- Son nom :
- Son adresse :
- Son numéro :

Avez vous déjà été hospitalisé(e) pour des problèmes psychologiques ?

Oui                  Non

Si oui :

Était ce :      Volontaire                      Sous contrainte                      ?

Date :

Structure :

Motif :

Considérez vous que cela vous ait été utile ?                      Oui                      Non

En quoi considérez vous que cela vous a été utile ou inutile ?

Si des membres de votre famille ont eu des problèmes psychologiques pouvant justifier un traitement ou un suivi avec un professionnel de santé mentale, veuillez préciser :

Qui :

Quand :

Raisons et autre précisions éventuelles :

**Informations sur les consommations de médicaments, drogues et alcool :**

Suivez vous un traitement médicamenteux, prescrit par un médecin, pour gérer le problème qui vous amène à consulter ici :

                    Prescrit et pris                      Prescrit et non pris                      Non prescrit                      Aucun

Si prescrit :

- Par quel médecin/psychiatre :
- Quels médicaments :
- Quel dosage :
- Depuis quand :
- pour quels symptômes :

Est ce que par le passé, vous avez déjà pris un traitement médicamenteux pour gérer un problème psychologique ?

Prescrit et pris

Prescrit et non pris

Non prescrit

Si prescrit:

- Quand :
- Quels médicaments :
- pour quels symptômes :

Avez vous déjà consommé des drogues ou des médicaments non prescrits pour gérer un problème psychologique ?

Oui

Non

Avez vous déjà consommé des drogues ou des médicaments non prescrits à titre récréatif et/ou par addiction :

A titre récréatif

Addictif

les 2

Si oui, est ce que cela est toujours d'actualité :

Oui

Non

Si toujours d'actualité, considérez vous que cette consommation vous a apporté des problèmes dans votre vie professionnelle, personnelle ou vos études ?

Oui

Non

Consommez vous de l'alcool ?

Jamais

Occasionnellement

Régulièrement (au moins une fois par semaine)

Si régulièrement :

- En quelle quantité :
- À quelle fréquence :
- considérez vous que cette consommation vous a apporté des problèmes dans votre vie professionnelle, personnelle ou vos études ?

Oui

Non

- Avez vous déjà entrepris un traitement contre la consommation d'alcool ?

Oui

Non

Si oui, veuillez préciser l'époque, les circonstances et ses conclusions ou résultats :

**Éventuelles addictions comportementales :**

Pensez vous avoir une addiction ou utilisation problématique d'une autre activité (internet, pornographie, jeux d'argent...) :                      Oui                      Non

Si oui, veuillez préciser :

**Informations sur votre santé physique :**

Si vous avez actuellement, ou si vous avez eu par le passé, un handicap ou problème de santé grave, chronique ou récurrent, veuillez préciser :

À quand remonte votre dernière visite chez un médecin généraliste ? :

Quelle en a été la conclusion :

**Informations crimino-légale :**

Avez vous déjà été impliqué(e) dans un procès ?                      Oui                      Non

Si oui, veuillez préciser les circonstances, les dates et les conclusions du procès :

Avez déjà été en garde-à-vue ?                      Oui                      Non

Si oui, veuillez préciser les circonstances, les dates et les conséquences judiciaires :

**Autres :**

Y-a-t-il d'autres informations sur votre histoire ou votre contexte de vie actuel que je devrais connaître ?

Les questionnaires suivants me permettent de commencer à récolter certaines informations sur votre humeur générale et sur votre fonctionnement psychologique.

Ces questionnaires me sont très utiles mais je ne considère pas que les informations qu'ils me fournissent soient parfaites et infaillibles. Ce ne sont que des données supplémentaires à nos entretiens. Je garde du recul sur leur résultat. Il n'y a pas de raison de vous inquiéter qu'une « mauvaise réponse » m'amène à de fausses conclusions sur vous. Et il n'y a pas de « pièges » dans les questions, même si certaines se ressemblent. Alors ne perdez pas votre temps, cela devrait vous prendre entre 15 et 30 minutes, pas plus. Contentez vous de les remplir honnêtement en vous aidant de votre intuition. Si vous hésitez entre 2 réponses, mettez la moins mauvaise réponse. Si vous hésitez toujours, mettez la plus élevée.

## BDI-II

Nom : _____	Prénom : _____
Age : _____	Date de l'examen : _____

**Consigne** : 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**. Encerclez 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 encerclez ce chiffre. Assurez-vous bien de ne choisir **qu'un** seul énoncé dans chaque groupe, y compris le groupe n°16 (modifications dans les habitudes de sommeil) et le groupe n°18 (modifications de l'appétit).

<p><b>1. Tristesse</b></p> <p>0 Je ne me sens pas triste</p> <p>1 Je me sens très souvent triste</p> <p>2 Je suis tout le temps triste</p> <p>3 Je suis si triste ou si malheureux(se) que ce n'est pas supportable</p> <p><b>2. Pessimisme</b></p> <p>0 Je ne suis pas particulièrement découragé(e) face à mon avenir</p> <p>1 Je me sens plus découragé qu'avant face à mon avenir</p> <p>2 Je ne m'attends pas à ce que les choses s'arrangent pour moi</p> <p>3 J'ai le sentiment que mon avenir est sans espoir et qu'il ne peut qu'empirer</p> <p><b>3. Echecs dans le passé</b></p> <p>0 Je n'ai pas le sentiment d'avoir échoué dans la vie, d'être un(e) raté(e)</p> <p>1 J'ai échoué plus souvent que je n'aurais dû</p> <p>2 Quand je pense à mon passé, Je constate un grand nombre d'échecs</p> <p>3 J'ai le sentiment d'avoir complètement raté ma vie</p> <p><b>4. Perte de plaisir</b></p> <p>0 J'éprouve toujours autant de plaisir qu'avant aux choses qui me plaisent</p> <p>1 Je n'éprouve pas autant de plaisir aux choses qu'avant</p> <p>2 J'éprouve très peu de plaisir aux choses qui me plaisaient habituellement</p> <p>3 Je n'éprouve aucun plaisir aux choses qui me plaisaient habituellement.</p>	<p><b>5. Sentiment de culpabilité</b></p> <p>0 Je ne me sens pas particulièrement coupable</p> <p>1 Je me sens coupable pour bien des choses que j'ai faites ou que j'aurais dû faire</p> <p>2 Je me sens coupable la plupart du temps</p> <p>3 Je me sens tout le temps coupable</p> <p><b>6. Sentiment d'être puni</b></p> <p>0 Je n'ai pas le sentiment d'être puni(e)</p> <p>1 Je sens que je pourrais être puni(e)</p> <p>2 Je m'attends à être puni(e)</p> <p>3 J'ai le sentiment d'être puni(e)</p> <p><b>7. Sentiments négatifs envers soi-même</b></p> <p>0 Mes sentiments envers moi-même n'ont pas changé</p> <p>1 J'ai perdu confiance en moi</p> <p>2 Je suis déçu(e) par moi-même</p> <p>3 Je ne m'aime pas du tout</p> <p><b>8. Attitude critique envers soi</b></p> <p>0 Je ne me blâme pas ou ne me critique pas plus que d'habitude</p> <p>1 Je suis plus critique envers moi-même que d'habitude</p> <p>2 Je me reproche tous mes défauts</p> <p>3 Je me reproche tous les malheurs qui arrivent</p> <p><b>9. Pensées ou désirs de suicide</b></p> <p>0 Je ne pense pas du tout à me suicider</p> <p>1 Il m'arrive de penser à me suicider, mais je ne le ferai pas</p> <p>2 J'aimerais me suicider</p> <p>3 Je me suiciderais si l'occasion se présentait</p>
---	---

<p><b>10. Pleurs</b></p> <p>0 Je ne pleure pas plus qu'avant</p> <p>1 Je pleure plus qu'avant</p> <p>2 Je pleure pour la moindre petite chose</p> <p>3 Je voudrais pleurer mais je n'en suis pas capable</p>	<p><b>16. Modifications dans les habitudes de sommeil</b></p> <p>0 Mes habitudes de sommeil n'ont pas changé</p> <hr/> <p>1a Je dors un peu plus que d'habitude</p> <p>1b Je dors un peu moins que d'habitude</p> <hr/> <p>2a Je dors beaucoup plus que d'habitude</p> <p>2b Je dors beaucoup moins que d'habitude</p> <hr/> <p>3a Je dors presque toute la journée</p> <p>3b Je me réveille une ou deux heures plus tôt et je suis incapable de me rendormir</p>
<p><b>11. Agitation</b></p> <p>0 Je ne suis pas plus agité(e) ou plus tendu(e) que d'habitude</p> <p>1 Je me sens plus agité(e) ou plus tendu(e) que d'habitude</p> <p>2 Je suis si agité(e) ou tendu(e) que j'ai du mal à rester tranquille</p> <p>3 Je suis si agité(e) ou tendu(e) que je dois continuellement bouger ou faire quelque chose</p>	<p><b>17. Irritabilité</b></p> <p>0 Je ne suis pas plus irritable que d'habitude</p> <p>1 Je suis plus irritable que d'habitude</p> <p>2 Je suis beaucoup plus irritable que d'habitude</p> <p>3 Je suis constamment irritable</p>
<p><b>12. Perte d'intérêt</b></p> <p>0 Je n'ai pas perdu d'intérêt pour les gens ou pour les activités</p> <p>1 Je m'intéresse moins qu'avant aux gens et aux choses</p> <p>2 Je ne m'intéresse presque plus aux gens et aux choses</p> <p>3 J'ai du mal à m'intéresser à quoi que ce soit</p>	<p><b>18. Modifications de l'appétit</b></p> <p>0 Mon appétit n'a pas changé</p> <hr/> <p>1a J'ai un peu moins d'appétit que d'habitude</p> <p>1b J'ai un peu plus d'appétit que d'habitude</p> <hr/> <p>2a J'ai beaucoup moins d'appétit que d'habitude</p> <p>2b J'ai beaucoup plus d'appétit que d'habitude</p> <hr/> <p>3a Je n'ai pas d'appétit du tout</p> <p>3b J'ai constamment envie de manger</p>
<p><b>13. Indécision</b></p> <p>0 Je prends des décisions toujours aussi bien qu'avant</p> <p>1 Il m'est plus difficile que d'habitude de prendre des décisions</p> <p>2 J'ai beaucoup plus de mal qu'avant à prendre des décisions</p> <p>3 J'ai du mal à prendre n'importe quelle décision</p>	<p><b>19. Difficulté à se concentrer</b></p> <p>0 Je parviens à me concentrer toujours aussi bien qu'avant</p> <p>1 Je ne parviens à me concentrer aussi bien qu'avant</p> <p>2 J'ai du mal à me concentrer longtemps sur quoi que ce soit</p> <p>3 Je me trouve incapable de me concentrer sur quoi que ce soit</p>
<p><b>14. Dévalorisation</b></p> <p>0 Je pense être quelqu'un de valable</p> <p>1 Je ne crois pas avoir autant de valeur ni être aussi utile qu'avant</p> <p>2 Je me sens moins valable que les autres</p> <p>3 Je sens que je ne vaudrais absolument rien</p>	<p><b>20. Fatigue</b></p> <p>0 Je ne suis pas plus fatigué(e) que d'habitude</p> <p>1 Je me fatigue plus facilement que d'habitude</p> <p>2 Je suis trop fatigué(e) pour faire un grand nombre de choses que je faisais avant</p> <p>3 Je suis trop fatigué(e) pour faire la plupart des choses que je faisais avant</p>
<p><b>15. Perte d'énergie</b></p> <p>0 J'ai toujours autant d'énergie qu'avant</p> <p>1 J'ai moins d'énergie qu'avant</p> <p>2 Je n'ai pas assez d'énergie pour pouvoir faire grand chose</p> <p>3 J'ai trop peu d'énergie pour faire quoi que ce soit</p>	<p><b>21. Perte d'intérêt pour le sexe</b></p> <p>0 Je n'ai pas noté de changement récent dans mon intérêt pour le sexe</p> <p>1 Le sexe m'intéresse moins qu'avant</p> <p>2 Le sexe m'intéresse beaucoup moins maintenant</p> <p>3 J'ai perdu tout intérêt pour le sexe</p>

Sous-total, page 2

Sous-total, page 1

Score total

## STAI-B

Un certain nombre de phrases que l'on utilise pour se décrire sont données ci-dessous. Lisez chaque phrase, puis cochez la case qui correspond le mieux à ce que vous ressentez GÉNÉRALEMENT. Il n'y a ni bonnes ni mauvaises réponses. Ne passez pas trop de temps sur l'une ou l'autre de ces propositions, et indiquez la réponse qui décrit le mieux vos sentiments habituels.

	Jamais	Presque jamais	Presque toujours	Toujours
21 Je me sens de bonne humeur, aimable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 Je me sens nerveux (nerveuse) et agité(e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23 Je me sens content(e) de moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24 Je voudrais être aussi heureux (heureuse) que les autres	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25 J'ai un sentiment d'échec	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26 Je me sens reposé(e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27 J'ai tout mon sang-froid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28 J'ai l'impression que les difficultés s'accumulent - je ne peux plus les surmonter	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29 Je m'inquiète à propos de choses sans importance	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30 Je me sens heureux (heureuse)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31 J'ai des pensées qui me perturbent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32 Je manque de confiance en moi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33 Je me sens sans inquiétude, en sécurité, en sûreté	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34 Je prends facilement des décisions	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
35 Je me sens incompetent(e), pas à la hauteur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
36 Je suis satisfait(e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
37 Des idées sans importance trottant dans ma tête me dérangent	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
38 Je prends les déceptions tellement à cœur que je les oublie difficilement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
39 Je suis une personne posée, solide, stable	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
40 Je deviens tendu(e) et agité(e) quand je réfléchis à mes soucis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Questionnaire des schémas de Young (YSQ-S3)

Vous allez trouver ci-dessous des affirmations qui pourraient être utilisées par une personne pour se décrire elle-même. Nous vous prions de lire chaque affirmation et d'évaluer dans quelle mesure elle constitue une bonne description de vous-même, **au cours de l'année passée**. Lorsque vous hésitez, basez votre réponse sur ce que vous ressentez émotionnellement, et non pas sur ce que vous pensez rationnellement être vrai pour vous.

*Certains des items concernent vos relations avec vos parents ou vos relations sentimentales. Si certaines des personnes concernées sont décédées, veuillez répondre sur la base des relations que vous aviez avec elles lors de leur vivant. Si vous n'avez actuellement aucune relation sentimentale, mais que vous avez eu des partenaires dans le passé, veuillez répondre en tenant compte de votre partenaire important(e) le (la) plus récent(e).*

Choisissez entre 1 et 6 la cote la plus élevée vous décrivant le mieux et inscrivez-la dans l'espace précédant chaque affirmation.

Échelle de cotation :

- 1 – Cela est complètement faux ;
- 2 – Le plus souvent faux pour moi ;
- 3 – Plutôt vrai que faux pour moi ;
- 4 – Assez vrai pour moi ;
- 5 – Le plus souvent vrai pour moi ;
- 6 – Me décrit parfaitement.

	1. Je n'ai eu personne pour m'aider à grandir, pour partager son univers intérieur avec moi, ou qui se soucie profondément de tout ce qui m'arrive.
	2. Je m'accroche aux gens dont je suis proche car j'ai peur qu'ils me quittent.
	3. J'ai l'impression que les autres vont profiter de moi
	4. Je ne suis pas adapté.
	5. Aucun homme (femme) que je désire ne peut m'aimer une fois qu'il ou elle a vu mes défauts (imperfections).
	6. Presque rien de ce que je fais au travail (ou à l'école) n'est aussi bon que ce que font les autres.
	7. Je ne me sens pas capable de me débrouiller par moi-même, dans la vie de tous les jours.
	8. Il ne me semble pas possible d'échapper au sentiment que quelque chose de mauvais va bientôt se passer.
	9. Je n'ai pas pu me séparer de ma mère ou de mon père comme les gens de mon âge semblent l'avoir fait.
	10. Je pense que si je fais ce que je veux, je cours après les problèmes.
	11. Je suis celui (celle) qui fini habituellement par prendre soin des gens dont je suis proche.
	12. Je suis trop gêné(e) pour exprimer des sentiments positifs aux autres (par exemple de l'affection, de l'intérêt).
	13. Je dois être le (la) meilleur(e) dans tout ce que je fais, je ne peux accepter d'être second(e).
	14. Lorsque j'attends quelque chose des autres, j'ai beaucoup de difficulté à accepter un refus.

15. Il ne me semble pas possible de me discipliner pour terminer des tâches routinières ou ennuyeuses.
16. Posséder de l'argent et connaître des gens importants sont des choses qui me donnent de la valeur.
17 Même lorsque tout va bien, j'ai l'impression que ce ne sera que temporaire.
18. Si je fais une erreur, je mérite d'être puni(e).
19. Je n'ai personne pour me prendre dans ses bras, pour me donner de la chaleur et de l'affection.
20. J'ai tellement besoin des autres que j'ai peur de les perdre.
21. J'ai l'impression que je dois être sur mes garde en présence des autres sinon ils me blesseront intentionnellement.
22. Je suis fondamentalement différent(e) des autres.
23. Aucune personne que je désire ne pourrait rester proche de moi si elle savait qui je suis réellement.
24. Je suis incompetent(e) quand il s'agit de réussir.
25. Je me considère comme une personne dépendante, en ce qui concerne la vie de tous les jours.
26. J'ai l'impression qu'un désastre naturel, criminel, financier ou médical pourrait frapper à tous moment.
27. Mes parents et moi avons tendance à être surimpliqués dans nos vies et nos problèmes réciproques.
28. Je sens que je n'ai pas d'autre choix que de me soumettre aux souhaits des autres, sinon ils exerceront des représailles ou me rejetteront d'une façon ou d'une autre.
29. Je suis quelqu'un de bon car je pense aux autres plus qu'à moi-même.
30. Je trouve embarrassant d'exprimer mes sentiments aux autres.
31. Je m'efforce de faire de mon mieux ; je ne peux pas me contenter d'être « assez bien ».
32. Je suis quelqu'un de spécial et je ne devrais pas avoir à accepter les restrictions auxquelles les autres doivent se soumettre.
33. Si je ne peux pas atteindre un but, je suis facilement frustré(e) et j'abandonne.
34. Mes réussites ont plus de valeur à mes yeux si les autres les remarquent.
35. S'il se produit quelque chose de bien, j'ai peur qu'il n'arrive ensuite quelque chose de mauvais.
36. Si je ne donne pas le meilleur de moi-même, je dois m'attendre à échouer.
37. Je n'ai jamais eu le sentiment que je représentais quelqu'un d'important pour quelqu'un d'autre.
38. Je crains que les gens dont je me sens proche ne me quittent ou ne m'abandonnent.
39. Ce n'est qu'une question de temps avant que quelqu'un me trahisse.
40. Je suis à part ; je suis un(e) solitaire.
41. Je ne mérite pas l'amour, l'attention et le respect des autres.
42. La plupart des gens sont plus doués que moi en ce qui concerne le travail (ou l'école) et la réussite.

43. Je manque de bon sens.
44. J'ai peur d'être attaqué(e) physiquement par des gens.
45. Il est très difficile, pour mes parents et moi-même, de garder secrets, chacun pour soi, certains détails intimes, sans nous sentir trahis ou coupables.
46. Dans mes relations, je laisse l'autre avoir le dessus sur moi.
47. Je suis tellement occupé(e) à me dévouer pour les gens qui m'importent que j'ai très peu de temps pour moi.
48. Il m'est difficile d'avoir l'esprit libre et d'être spontané(e) avec les autres.
49. Je dois faire face à toutes mes responsabilités.
50. Je déteste être contraint(e) ou qu'on m'empêche de faire ce que je veux.
51. Il m'est très difficile de sacrifier une gratification immédiate pour mener à bien un projet à long terme
52. À moins d'obtenir beaucoup d'attention des autres, je me sens peu important(e).
53. On n'est jamais assez prudent ; il peut toujours se produire quelque chose de mauvais.
54. Si je ne fais pas mon travail, je devrais en subir les conséquences.
55. Je n'ai eu personne qui m'écoute réellement, me comprenne et soit sensible à mes besoins et mes sentiments véritables.
56. Quand quelqu'un à qui je tiens semble s'éloigner de moi, je deviens désespéré(e).
57. Je suis très méfiant(e) quant aux motivations des autres.
58. Je me sens étranger(ère) aux autres, ou coupé(e) des autres.
59. J'ai le sentiment d'être quelqu'un que l'on ne peut pas aimer.
60. Je n'ai pas autant de talent que les autres au travail (ou à l'école).
61. On ne peut se fier à mon jugement dans les situations quotidiennes.
62. J'ai peur de perdre mon argent et de devenir démun(e) ou très pauvre.
63. J'ai souvent l'impression que mes parents vivent à travers moi – je n'ai pas une vie qui me soit propre.
64. Je laisse toujours les autres choisir à ma place, si bien que je ne sais pas vraiment ce que je veux moi-même.
65. J'ai toujours été celui (celle) qui écoute les problèmes des autres.
66. Je me contrôle tellement bien que les autres croient que je n'ai pas d'émotions ou que je suis insensible.
67. Je ressens une pression constante qui me force à faire les choses et à les réussir.
68. Je crois que je n'ai pas à suivre les règles et les conventions comme les autres.
69. Je ne peux pas me forcer à faire des choses qui ne me plaisent pas même quand je sais que c'est pour mon bien.
70. Si j'interviens dans une réunion ou si l'on me présente dans un groupe, il est important pour moi d'être reconnu(e) et admiré(e).
71. Même si je travaille beaucoup, j'ai peur de me retrouver un jour sans le sou.
72. Peu importe les raisons, quand je fais une erreur, je devrais en payer le prix.

73. Je n'ai pas eu une personne forte pour me donner de bons conseils ou pour me guider lorsque je ne savais pas quoi faire.
74. Quelques fois, j'ai tellement peur que les gens m'abandonnent que je les repousse.
75. Je m'interroge habituellement sur les véritables intentions des autres.
76. Je me sens toujours à l'extérieur des groupes.
77. Je suis trop fondamentalement inacceptable pour me révéler aux autres ou pour les laisser bien me connaître.
78. Je ne suis pas aussi intelligent(e) que les plupart des gens quand il s'agit du travail (ou de l'école).
79. Je n'ai pas confiance en ma capacité à résoudre les problèmes qui se posent tous les jours.
80. J'ai peur d'avoir une maladie grave, même si rien de sérieux n'a été diagnostiqué par un médecin.
81. J'ai souvent l'impression de ne pas avoir une identité distincte de celle de mes parents ou de mon partenaire.
82. J'ai beaucoup de difficultés à exiger que mes droits soient respectés et que mes sentiments soient pris en compte.
83. On me voit comme quelqu'un qui en fait trop pour les autres et pas assez pour lui-même.
84. Les gens me trouvent coincé(e) sur le plan émotionnel.
85. Je ne peux pas accepter de me dégager aisément d'une situation difficile ou de présenter des excuses pour mes erreurs.
86. J'ai le sentiment que j'ai beaucoup plus à offrir que les autres.
87. J'ai rarement été capable de tenir mes engagements.
88. Lorsque l'on me fait beaucoup de compliments et d'éloges, je me sens une personne de valeur.
89. J'ai peur qu'une mauvaise décision ne puisse conduire à un désastre.
90. Je suis quelqu'un de mauvais qui mérite d'être puni