



# Questionnaire des Schémas (QSY)

**Auteur :** Alexane FILIPPI **Créé le :** 22/11/2024 **Mis à jour :** 14/02/2025 **Langue :** Français

Ce test permet d'avoir un aperçu des filtres ou croyances sur vous-même et le monde, plus ou moins conscientes, qui sont actifs en vous en ce moment, et leur degré d'activation entre 0 et 100%.

## CARENCES AFFECTIVES

CA

**1. Les autres n'ont pas répondu à mes besoins affectifs.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**2. Je n'ai reçu ni amour, ni attention.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**3. Dans l'ensemble, je n'ai eu personne sur qui compter pour recevoir des conseils ou du soutien affectif.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**4. La plupart du temps je n'ai eu personne pour s'occuper de moi, pour partager ce qu'il était avec moi, ou pour s'intéresser vraiment à tout ce qui m'arrivait.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**5. Durant la majeure partie de ma vie, je n'ai eu personne qui désirait se rapprocher de moi et passer beaucoup de temps avec moi.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**6. En général, les autres n'ont pas été là pour me donner chaleur, contact physique et affection.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**7. Pour la majeure partie de ma vie, je n'ai jamais eu le sentiment que je représentais quelqu'un d'important pour quelqu'un d'autre.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**8. Dans l'ensemble, je n'ai eu personne qui m'écoutait vraiment, qui me comprenait ou qui était sensible à mes besoins et sentiments fondamentaux.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**9. J'ai eu rarement une personne forte pour me donner des bons conseils ou pour me guider lorsque je ne savais pas quoi faire.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

## ABANDON

AB

**10. Je suis préoccupé (e) par la pensée que les gens que j'aime meurent bientôt, même s'il y a peu de raisons médicales pour fonder mes préoccupations.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**11. Je m'accroche aux gens dont je suis proche par peur qu'ils me quittent.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**12. Je crains que les gens dont je me sens proche me quittent ou m'abandonnent.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**13. J'ai l'impression de manquer d'un soutien émotionnel stable.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**14. Je n'ai pas l'impression que mes relations importantes dureront ; je m'attends toujours à ce qu'elles prennent fin.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**15. Je me sens en dépendance de partenaires qui ne peuvent s'engager auprès de moi.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**16. En fin de compte, je serai seul(e).**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**17. Quand je sens que quelqu'un à qui je tiens s'éloigne de moi, je deviens désespéré(e).**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**18. Quelque fois j'ai tellement peur que les gens m'abandonnent que je les repousse.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**19. Je deviens bouleversé(e) quand quelqu'un me laisse seul(e) même pour une courte période.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**20. Je ne peux pas compter sur la présence assidue de personnes qui me soutiennent.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**21. Je ne peux me permettre d'être vraiment proche des autres car je ne peux être sûr(e) qu'ils seront toujours là.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**22. Il me semble que les personnes importantes dans ma vie sont toujours en train de venir et de repartir.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**23. Je crains beaucoup que les personnes que j'aime ne trouvent quelqu'un d'autre qu'ils préfèrent et qu'ils m'abandonnent.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**24. Les gens qui me sont proches ont toujours été imprévisibles : un moment ils sont disponibles et gentils, puis, ils sont fâchés, contrariés, querelleurs, préoccupés par eux-mêmes...**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**25. J'ai tellement besoin des autres que je m'inquiète de les perdre.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**26. Je ne peux me permettre d'être moi-même ou d'exprimer ce que je ressens véritablement parce que les autres me quitteraient.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

## MÉFIANCE/ABUS

MA

---

**27. J'ai l'impression que les autres vont profiter de moi.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

28. J'ai souvent l'impression que je dois me protéger des autres.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

29. J'ai l'impression que je dois être sur mes gardes en présence des autres sinon ils me blesseront intentionnellement.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

30. Si une personne est aimable avec moi, je suppose qu'elle cherche à obtenir quelque chose.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

31. Ce n'est qu'une question de temps avant que quelqu'un me trahisse.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

32. La plupart des gens ne pensent qu'à eux-mêmes.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

33. J'ai beaucoup de difficultés à faire confiance aux autres.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

34. Je me méfie plutôt des intentions des autres.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

35. Les autres sont rarement honnêtes ; généralement, ils ne sont pas ce qu'ils paraissent.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

36. Je m'interroge habituellement sur les véritables intentions des autres.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

37. Si je pense que quelqu'un cherche à me blesser, je cherche à le faire en premier.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

38. Les gens ont ordinairement besoin de faire leurs preuves avant que je leur fasse confiance.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

**39. Je teste les autres pour savoir s'ils me disent la vérité et si leurs intentions sont bonnes.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**40. Je souscris à la croyance : "contrôler ou bien être contrôlé".**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**41. Je me mets en colère quand je pense aux façons dont j'ai été maltraité(e) par les autres tout au long de ma vie.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**42. Tout au long de ma vie, mes proches ont profité de moi et m'ont utilisé à leurs propres desseins.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**43. J'ai été physiquement, émotionnellement, ou sexuellement abusé(e) par des personnes importantes de ma vie.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

#### EXCLUSION/ REJET

EX

---

**44. Je n'ai de place nulle part.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**45. Je suis fondamentalement différent des autres.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**46. Je n'ai pas d'appartenance ; je suis solitaire.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**47. Je me sens étranger(e) aux autres.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**48. Je me sens isolé(e) et seul(e).**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**49. Je me sens toujours à l'extérieur des groupes.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

50. Personne ne me comprend vraiment.

Évaluation

1 2 3 4 5 6

51. Ma famille a toujours été différente des familles aux alentours.

Évaluation

1 2 3 4 5 6

52. J'ai parfois le sentiment d'être un(e) étranger(e).

Évaluation

1 2 3 4 5 6

53. Si je disparaissais demain, personne ne le remarquerait.

Évaluation

1 2 3 4 5 6

### IMPERFECTION/HONTE

IP

54. Aucune personne que je désire ne pourrait m'aimer une fois qu'elle aurait vu mes défauts.

Évaluation

1 2 3 4 5 6

55. Aucune personne que je désire n'accepterait de rester proche de moi si elle savait qui je suis réellement.

Évaluation

1 2 3 4 5 6

56. Je suis fondamentalement incorrect et imparfait.

Évaluation

1 2 3 4 5 6

57. Peu importe les efforts déployés, je sens que je n'arriverai pas à trouver quelqu'un qui me respecte et me reconnaisse une valeur personnelle.

Évaluation

1 2 3 4 5 6

58. Je ne mérite pas l'amour, la tension et le respect des autres.

Évaluation

1 2 3 4 5 6

59. J'ai le sentiment d'être quelqu'un que l'on ne peut pas aimer.

Évaluation

1 2 3 4 5 6

60. Je ne peux pas me révéler aux autres car je suis trop fondamentalement inacceptable.

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**61. Je ne pourrai pas affronter les gens s'il connaissaient mes défauts fondamentaux.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**62. Lorsque les gens m'apprécient, j'ai l'impression de les duper.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**63. Je me sens souvent attirée par des personnes très critiques ou qui me rejettent.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**64. J'ai des secrets que je ne veux pas que mes proches découvrent.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**65. C'est de ma faute si mes parents n'ont pas pu m'aimer davantage.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**66. Je ne permets à personne de savoir qui je suis véritablement.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**67. Une de mes plus grandes peurs est que mes défauts deviennent publics.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**68. Je ne peux comprendre comment quelqu'un pourrait m'aimer.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

## ÉCHEC

EC

---

**69. Presque rien de ce que j'accomplis au travail (ou à l'école) ne vaut ce que les autres font.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**70. Je suis incompetent lorsqu'il s'agit de performance.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**71. La plupart des gens réussissent mieux que moi dans les domaines du travail et de la réussite.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

72. Je suis un raté.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

73. Je n'ai pas autant de talent que les autres au travail.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

74. Au travail (ou à l'école), je ne suis pas aussi intelligent que la plupart des autres.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

75. Au travail, je me sens humilié par mes échecs et mes insuffisances.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

76. Je me sens souvent mal à l'aise vis-à-vis des autres parce que je ne réussis pas aussi bien.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

77. Je compare souvent mes réalisations à celles des autres et je trouve qu'ils réussissent beaucoup mieux.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

## DÉPENDANCE/ INCOMPÉTENCE

DI

---

78. Je ne me sens pas capable de me débrouiller tout seul dans la vie de tous les jours.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

79. J'ai besoin des autres pour m'aider à m'en sortir.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

80. Je n'ai pas le sentiment que je puisse bien m'adapter par moi-même.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

81. Je crois que les autres peuvent mieux s'occuper de moi que je ne peux le faire moi-même.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

82. J'ai de la difficulté à entreprendre de nouvelles tâches en dehors du travail sans avoir quelqu'un pour me guider.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

**83. Je me considère comme une personne dépendante dans la vie de tous les jours.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**84. Je bousille tout ce que j'entreprends, même en dehors du travail (ou de l'école).**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**85. J'agis stupidement presque dans toutes les sphères de la vie.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**86. Si je me fie à mon jugement dans la vie de tous les jours, je vais prendre la mauvaise décision.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**87. Je manque de bon sens.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**88. On ne peut se fier à mon jugement dans la vie de tous les jours.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**89. Je n'ai pas confiance en ma capacité de résoudre les problèmes quotidiens.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**90. J'ai le sentiment d'avoir besoin de quelqu'un sur qui je puisse compter pour des conseils sur les questions pratiques.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**91. Je me sens plus comme un enfant qu'un adulte devant les responsabilités quotidiennes.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**92. Je me sens dépassé par les responsabilités de tous les jours.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**VULNÉRABILITÉ AU DANGER / MALADIE**

**93. Il ne me semble pas possible d'échapper aux sentiments que quelque chose de mauvais va bientôt se produire.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**94. J'ai l'impression qu'un désastre naturel, criminel, financier ou médical pourraient frapper à tout moment.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**95. J'ai peur de devenir un(e) clochard(e) ou un(e) mendiant(e).**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**96. J'ai peur d'être attaqué(e).**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**97. Je prends de grandes précautions pour éviter de tomber malade ou d'être blessé.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**98. J'ai peur de tomber gravement malade, même si rien de sérieux n'a été diagnostiqué par un médecin.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**99. Je suis une personne craintive.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**100. Je me soucie beaucoup de ce qui va mal dans le monde : crimes, pollution, etc...**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**101. J'ai souvent le sentiment que je pourrais devenir fou (folle).**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**102. J'ai souvent l'impression que je vais avoir une attaque d'anxiété.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**103. J'ai souvent peur de faire une crise cardiaque, même s'il y a peu de raison médicale de m'inquiéter.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

104. J'ai le sentiment que le monde est un endroit dangereux.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

### FUSION/SOI NON DÉVELOPPÉ

Fs

105. Je ne suis pas arrivé(e) à me séparer de mes parents (ou de l'un d'eux) comme semble le faire les gens de mon âge.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

106. Mes parents (ou l'un d'eux) et moi avons tendance à être beaucoup trop impliqués dans nos vies et problèmes mutuels.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

107. Il est très difficile pour mes parents (ou l'un d'eux) et moi de garder secrète des informations privées sans se sentir trahis ou coupables.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

108. Mes parents (ou l'un d'eux) et moi devons-nous parler presque tous les jours ou autrement l'un de nous se sent coupable, blessé, déçu, ou seul.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

109. J'ai souvent l'impression de ne pas avoir une identité distincte de celle de mes parents ou de mon partenaire.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

110. J'ai souvent l'impression que mes parents (ou l'un d'eux) vivent à travers moi : je n'ai pas de vie propre.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

111. Il m'est très difficile de maintenir une certaine distance dans l'intimité ; j'ai des problèmes à conserver un sentiment d'identité propre.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

112. Ma vie est à ce point mêlée à celle de mon partenaire ou de mes parents que je ne sais pas vraiment qui je suis ou ce que je veux.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

113. J'ai de la difficulté à différencier mon point de vue ou mon opinion de ceux de mes parents ou de mon partenaire.

Évaluation

1  2  3  4  5  6

**114. J'ai souvent l'impression de ne pas avoir d'intimité par rapport à mes parents ou mon partenaire.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

**115. Je sens que mes parents (ou l'un d'eux) sont ou seraient énormément blessés par mon départ de la maison.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

## ASSUJETTISSEMENT

AT

**116. Je laisse les autres faire comme bon leur semble parce que j'ai peur des conséquences.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

**117. Je pense que si je fais ce que je veux, je cours après les problèmes.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

**118. J'ai le sentiment que je n'ai pas d'autre choix que de me soumettre au désir des autres, ou sinon il se vengeront ou me rejettent d'une manière ou d'une autre.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

**119. Dans une relation, je laisse l'autre avoir le haut du pavé.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

**120. J'ai toujours laissé les autres faire les choix pour moi, aussi je ne sais pas vraiment ce que je veux pour moi-même.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

**121. J'ai l'impression que les décisions majeures de ma vie n'ont pas vraiment été les miennes.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

**122. Je me soucie beaucoup de plaire aux autres afin qu'ils ne me rejettent pas.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

**123. J'ai beaucoup de difficultés à faire respecter mes droits et mes sentiments.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

**124. Plutôt que manifester ouvertement ma colère, je me venge dans des petites choses.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**125. Je vais tolérer beaucoup plus de choses que d'autres afin d'éviter une confrontation.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

## SACRIFICE DE SOI

SS

---

**126. Je fais passer les besoins des autres avant les miens, sinon je me sens coupable.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**127. Je me sens coupable de laisser tomber les autres ou de les décevoir.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**128. Je donne plus aux autres que ce que je reçois en retour.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**129. Je suis habituellement la personne qui finit par prendre soin des gens dont je suis proche.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**130. Je peux presque tout supporter lorsque j'aime quelqu'un.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**131. Je suis une bonne personne parce que je pense plus aux autres qu'à moi-même.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**132. Au travail, je suis habituellement la personne qui se porte volontaire pour faire des heures pour les autres.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**133. Même si je suis très occupé(e), je trouve toujours du temps pour les autres.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**134. Je peux me débrouiller avec très peu, parce que mes besoins sont minimes.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**135. Je ne suis heureux que si les gens qui m'entourent le sont aussi.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**136. Je suis si occupé(e) à faire des choses pour les gens donc je me soucie que j'ai très peu de temps pour moi.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**137. J'ai toujours été celui (celle) qui écoute les problèmes de tout le monde.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**138. Je me sens plus à l'aise à donner un cadeau qu'à en recevoir un.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**139. On me voit comme quelqu'un qui en fait trop pour les autres et pas suffisamment pour moi-même.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**140. Peu importe combien je donne, ce n'est jamais assez.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**141. Si je fais ce que je veux, je me sens vraiment mal à l'aise.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**142. Il m'est très difficile de demander aux autres de s'occuper de mes besoins.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

## **SURCONTRÔLE ÉMOTIONNEL**

IN

---

**143. J'ai peur de perdre le contrôle de mes actes.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**144. Je craindrai, si je n'arrivais pas à maîtriser ma colère, de blesser sérieusement quelqu'un au plan physique ou émotionnel.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**145. Je sens que je dois contrôler mes émotions et mes impulsions ou sinon quelque chose de déplorable risque de se produire.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**146. Beaucoup de colère et de ressentiments s'accumulent en moi sans que je les exprime.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**147. Je suis trop gêné(e) pour exprimer des sentiments positifs aux autres (comme de l'affection, de l'intérêt)**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**148. Je trouve embarrassant d'exprimer mes sentiments aux autres.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**149. Je trouve difficile d'être chaleureux et spontané.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**150. Je me contrôle tellement que les gens pensent que je suis sans émotions.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**151. Les gens me perçoivent comme étant tendu(e) sur le plan émotionnel.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

## **IDÉAUX EXIGEANTS**

EE

---

**152. Je dois être le(la) meilleur(e) dans presque tout ce que je fais, je ne peux accepter d'être le(la) second(e).**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**153. Je m'efforce de maintenir presque toutes les choses en ordre parfait.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**154. Je dois apparaître sous mon meilleur jour la plupart du temps.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**155. J'essaie de faire le maximum ; être "assez bon(ne)" n'est pas suffisant.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**156. J'ai tant de choses à réaliser qu'il ne me reste pratiquement plus de temps pour vraiment me relaxer.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

**157. Presque rien de ce que je fais n'est vraiment assez bon, je peux toujours faire mieux.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

**158. Je dois faire face à toutes mes responsabilités.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

**159. Je ressens une pression constante à faire les choses et à les réussir.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

**160. Mes relations souffrent de ce que je m'impose trop de choses.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

**161. Ma santé souffre de la trop grande pression que je m'impose pour bien faire.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

**162. Souvent je sacrifie plaisir et bien-être pour répondre à mes idéaux.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

**163. Lorsque je fais une erreur, je mérite une vigoureuse critique.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

**164. Je ne peux me pardonner, ni excuser facilement mes erreurs.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

**165. Je suis une personne très compétitive.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

**166. J'attache beaucoup d'importance à l'argent et au statut social.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

**167. Je tiens toujours à être le(la) meilleur (e) dans ce que j'accomplis.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

## GRANDEUR

---

**168. J'ai beaucoup de difficultés à accepter la réponse non d'une personne dont j'attends quelque chose.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

**169. Je réponds par la colère ou je deviens irritable si je ne peux pas obtenir ce que je veux.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

**170. Je suis une personne spéciale qui ne devrait pas avoir à se soumettre aux restrictions imposées aux autres.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

**171. Je déteste être limité(e) ou empêché(e) de faire ce que je veux.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

**172. Je crois que je n'ai pas à suivre les règles et les conventions comme les autres.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

**173. J'ai le sentiment que j'ai beaucoup plus à offrir que les autres.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

**174. J'ai l'habitude de faire passer mes besoins avant ceux des autres.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

**175. Je remarque souvent que l'importance accordée à mes priorités personnelles ne me laisse plus le temps pour mes amis ou ma famille.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

**176. Souvent les gens me disent que je contrôle trop la façon dont les choses sont faites.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

**177. Je deviens très irrité(e) contre les gens qui ne font pas ce que je leur demande.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

---

**178. Je ne peux pas tolérer que les gens me disent quoi faire.**

Évaluation

1  2  3  4  5  6

## MANQUE D'AUTODISCIPLINE

---

**179. J'ai de grandes difficultés à cesser de boire, de fumer, de trop manger, de trop jouer ou de mettre fin à d'autres comportements problématiques.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**180. Il m'a paraît impossible de me discipliner pour terminer des tâches routinières ou ennuyeuses.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**181. Souvent, je me permets d'être impulsif/ve et d'exprimer des émotions qui m'attirent des problèmes ou blessent les autres.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**182. Si je ne peux atteindre un objectif, je deviens rapidement frustré(e) et j'abandonne.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**183. Il m'est très difficile de sacrifier une gratification immédiate pour atteindre un objectif à long terme.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**184. Il m'arrive souvent, une fois que la colère a commencé à monter en moi, de ne plus être capable de la contrôler.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**185. J'ai tendance à dépasser la mesure, même si je sais que cela n'est pas bon pour moi.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**186. Je m'ennuie facilement.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**187. Quand les tâches deviennent difficiles, habituellement, je ne peux pas persévérer et les terminer.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**188. Je ne peux pas me concentrer longtemps sur quoi que ce soit.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**189. 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.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**190. J'explose à la moindre offense.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**191. J'ai rarement été capable de tenir mes résolutions.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**192. Je ne peux presque jamais m'empêcher de montrer aux gens mes véritables sentiments, quel que soit le prix à payer.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**193. Je fais souvent des choses impulsivement que je regrette plus tard.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

#### BESOIN D'APPROBATION

---

**194. Il m'est important d'être aimé par presque tous ceux que je connais.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**195. Je change ma façon d'être en fonction des personnes qui m'entourent afin de plaire davantage.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**196. Je travaille fort à bien m'intégrer aux autres.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**197. Mon estime personnelle repose principalement sur la façon dont les autres me voient.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**198. Avoir de l'argent et connaître des gens importants me donnent l'impression d'être digne d'intérêt.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**199. Je passe beaucoup de temps à soigner mon apparence afin de gagner l'estime des autres.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**200. Mes réalisations ont plus de valeur à mes yeux si d'autres les reconnaissent.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**201. Je suis si soucieux de bien m'intégrer aux autres qu'il m'arrive de ne plus savoir qui je suis.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**202. Il m'est difficile de fixer mes objectifs propres sans tenir compte des réactions éventuelles des autres.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**203. Lorsque je regarde les choix fait dans ma vie, je réalise que la plupart d'entre eux reposer sur le désir d'obtenir l'approbation des autres.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**204. Même si je n'aime pas une personne, il est important pour moi qu'elle m'aime.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**205. Si je n'ai pas l'attention des autres, je ne me sens pas important.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**206. Si j'interviens au cours d'une réunion ou si on me présente lors d'une rencontre, j'espère des marques de reconnaissance et d'admiration.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**207. Le fait de recevoir beaucoup d'éloges et des compliments me donnent le sentiment d'être une personne digne d'intérêt.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

## NÉGATIVITÉ/PESSIMISME

NP

**208. Même lorsque les choses vont pour le mieux, j'ai l'impression que ça ne durera pas.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**209. Je deviens inquiet lorsqu'un événement positif se produit car je m'attends à ce que quelque chose de mauvais s'en suive.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

**210. On n'est jamais trop prudent ; il y a presque toujours quelque chose qui tourne mal.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**211. Peu importe l'énergie mise au travail, je crains de me retrouver un jour sans ressources.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**212. Je crains qu'une mauvaise décision ne conduise au désastre.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**213. Je me tourmente souvent pour des décisions mineures, car les conséquences d'une erreur m'apparaissent tellement graves.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**214. Je préfère m'attendre à ce que les choses ne fonctionnent pas comme je l'aurais souhaité, ainsi je ne serais pas déçu(e) si elles tournent mal.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**215. J'ai tendance à me concentrer davantage sur les aspects négatifs de la vie que sur les aspects positifs.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**216. J'ai tendance à être pessimiste.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**217. Mes proches considèrent que je m'inquiète trop.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**218. Lorsque les gens s'emballent trop au sujet de quelque chose, je deviens inconfortable et j'éprouve le besoin de les prévenir de ce qui pourrait mal tourner.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

## **PUNITION**

PU

---

**219. Si je fais une erreur, je mérite d'être puni(e).**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**220. Si je ne donne pas le meilleur de moi-même, je dois m'attendre à être perdant(e).**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**221. Je n'ai aucune excuse si je fais une erreur.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**222. Les gens qui ne font pas leur part devraient subir une forme de punition.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**223. La plupart du temps, je n'accepte pas les excuses des gens. Ils n'ont simplement pas le courage de faire face à leurs responsabilités et d'accepter les conséquences de leurs gestes.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**224. Si je ne fais pas le travail correctement, je n'ai qu'à en payer le prix.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**225. Je repense souvent à des erreurs que j'ai commises et je m'en veux.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**226. Lorsque des gens font quelque chose de mauvais, j'ai de la difficulté avec le dicton «pardoner et oublier ».**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**227. Je garde rancune même si la personne s'est excusée.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**228. Je suis dérangé(e) par la pensée que quelqu'un s'en est tiré trop facilement.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**229. Je ressens beaucoup de colère lorsque des gens se trouvent des excuses ou blâment les autres pour leurs problèmes.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**230. Peu importe les raisons, quand je fais une erreur, je devrais en payer le prix.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**231. Je m'en veux énormément lorsque je bousille quelque chose.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6

---

**232. Je suis une mauvaise personne qui mérite d'être punie.**

Évaluation

1 2 3 4 5 6