Questionnaire des attitudes dysfonctionnelles

Consignes :

Ce questionnaire présente la liste de différentes attitudes ou opinions que les gens ont parfois. Lis attentivement CHAQUE énoncé et décide jusqu'à quel point tu es en accord ou en désaccord avec l'énoncé.

Pour chacune de ces attitudes, indique ta réponse en plaçant un X sous la colonne qui DÉCRIT LE MIEUX CE QUE TU PENSES. Sois certain(e) de choisir seulement une réponse pour chaque attitude. Puisque les gens sont différents, **il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses** à ces énoncés. Pour décider si une attitude donnée est typique de ta façon de voir les choses, garde simplement en tête ce que tu es la plupart du temps.

Attitudes	Complètement **D'ACCORD**	Très d'accord	Un peu d'accord	Neutre	Un peu en désaccord	Très en désaccord	**Complètement en DÉSACCORD**
1. Si j'échoue en partie, c'est aussi pire que d'échouer complètement.							
2. Si tu déplais aux autres, tu ne peux être heureux(se).							
3. Je devrais être heureux(se) tout le temps.							
4. Les gens auront probablement une moins bonne opinion de moi si je fais une erreur.							
5. Mon bonheur dépend plus des autres que de moi.							

6. Je devrais toujours contrôler *totalement* mes émotions							
7. Ma vie est gâchée si je n'ai pas de succès.							
8. Ce que les gens pensent de moi est très important.							
9. Je devrais être capable de résoudre mes problèmes rapidement et sans gros effort.							
10. Si je ne me fixe pas les buts les plus élevés, je risque de devenir un(e) raté(e).							
11. Je ne suis rien si une personne que j'aime ne m'aime pas.							
12. Une personne devrait être capable de contrôler ce qui lui arrive.							
13. Pour avoir une valeur, je dois être le(la) meilleur(e) dans au moins un domaine.							
14. Si tu n'as personne surqui compter, tu seras sans doute triste.							
15. Je peux me sentir bien, même si j'ai été chicané(e).							
16. Ma vie n'a pas de but, si je ne suis pas une personne utile et productive.							
17. Je peux être heureux(se) même s'il y a quelqu'un qui ne m'aime pas.							
18. Une personne devrait bien faire tout ce qu'elle entreprend.							
19. Si je ne réussis pas tout le temps, les gens ne me respecteront pas.							
20. Je n'ai pas besoin de l'accord des autres pour être heureux(se).							

21. Si j'essaie vraiment fort, je devrais être le(la) meilleur(e) dans tout ce que j'entreprends.							
22. Les gens qui ont de bonnes idées ont plus de valeur que ceux qui n'en n'ont pas.							
23. Une personne n'a pas besoin d'être aimée par beaucoup de personnes pour être heureuse.							
24. Chaque fois que je prends un risque, je ne fais que me causer des ennuis.							

***Cotation** : Place tes résultats à chacun des énoncés dans la grille suivante en accordant un score de 7 aux items que tu as cotés «complètement d'accord», 6 si tu as coté «très d'accord», 5 si tu as coté «un peu d'accord», 4 si tu as coté «neutre», 3 si tu as coté «un peu en désaccord», 2 si tu as coté «très en désaccord» et 1 si tu as coté «complètement en désaccord» . Attention aux items 17-20 et 23, ce sont des items inversés. Donc, tu t'accordes un score de 1 aux items que tu as cotés «complètement d'accord», 2 si tu as coté «très d'accord», 3 si tu as coté «un peu d'accord», 4 si tu as coté «neutre», 5 si tu as coté «un peu en désaccord», 6 si tu as coté «très en désaccord» et 7 si tu as coté «complètement en désaccord»*

Réussite	Dépendance	Autocontrôle
1	2	3
4	5	6
7	8	9

10	11	12
13	14	15
16	17-I	18
19	20-I	21
22	23-I	24
Total :	Total :	Total :

Interprétation des résultats :

Si tu es un étudiant âgé entre 18 et 25 ans et que tu es un **garçon**, un score supérieur à 33.5 à la sous-échelle réussite, un score supérieur à 29.6 à la sous-échelle dépendance et un score supérieur à 40.1 à la sous-échelle autocontrôle constituent des scores élevés. Si tu es une **fille**, un score supérieur à 29.3 à la sous-échelle réussite, un score supérieur à 29.2 à la sous-échelle dépendance et un score supérieur à 34.8 à la sous-échelle autocontrôle constituent des scores élevés.

Un score élevé sur les attitudes dysfonctionnelles reliées à la réussite signifie que tu démontre une sensibilité très grande autour du rejet dans les relations interpersonnelles. Tu tends à penser que tu dois plaire à tout le monde et tu accordes une importance exagérée à ce que les autres pensent de toi. Il n'est pas réaliste de penser que l'on peut plaire à tous. Par ailleurs, un score élevé sur les sous-échelles des attitudes dysfonctionnelles reliées à la réussite et à l'auto-contrôle signifie que tu as tendance à l'auto-critique et que tu tends à définir ta valeur personnelle par la productivité et la réussite et que tu t'imposes possiblement des standards de performance élevés. Pour l'auto-contrôle plus spécifiquement, les gens qui obtiennent des scores élevés à cette sous-échelle tendent à penser qu'ils devraient réussir sans faire d'efforts et qu'ils devraient se sentir bien tout le temps. Or, la réussite demande des efforts constants et de parfois faire appel aux autres pour avoir de l'aide.