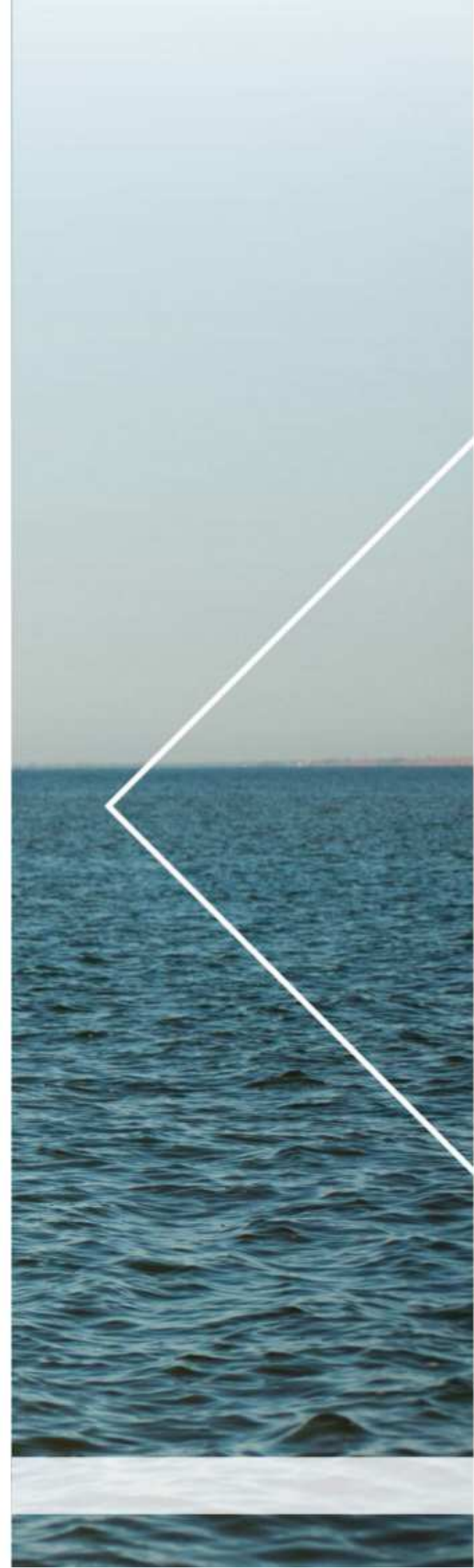


Ce test constitue une bonne base pour déterminer sur quelles distorsions cognitives la thérapie devra se focaliser. Voici une brève description des 15 schémas différents, signalés en gras et en majuscules dans le test, dont l'YSQ rend compte :

- **ED** = Privation émotionnelle : impression qu'un degré normal de soutien émotionnel ne sera pas correctement satisfait par les autres.
- **AB** = Abandon : manque de confiance, ou perception d'une instabilité chez les personnes avec qui le client est lié. Implique le sentiment que les proches ne seront pas capables de continuer à offrir du soutien émotionnel, de la connexion, de la force ou de la protection, parce qu'ils sont émotionnellement instables et imprévisibles, non fiables ou peu présents, parce qu'ils sont susceptibles de mourir ou d'abandonner le client pour quelqu'un d'autre.
- **MA** = Méfiance, abus : conviction que les autres vont faire souffrir, abuser, humilier, profiter, tromper, manipuler, mentir... Implique généralement le sentiment que le mal est intentionnel, ou la conséquence d'une négligence extrême et injustifiée.
- **SI** = Isolation sociale : sentiment que l'on est isolé du reste du monde, différent des autres et/ou que l'on ne fait partie d'aucun groupe ou communauté.
- **DS** = Défaillance, honte : croyance que l'on est défaillant, mauvais, non-désiré, inférieur ou incapable, ou que l'on ne pourra pas être aimé par les autres s'ils venaient à découvrir que l'on est réellement. Peut impliquer une hypersensibilité aux critiques, au rejet et à la culpabilité, des comparaisons et une insécurité face aux autres, ou un sentiment de honte envers ses propres défauts. Ces défauts peuvent être d'ordre privé (égoïsme, pulsions de rage, désirs sexuels inacceptables) ou public (apparence physique indésirable, inadaptation sociale).



- 
- **FA** = Échec : croyance que l'on a échoué, que l'on échouera inévitablement, ou que l'on est fondamentalement inadéquat dans différents domaines de réalisation (école, carrière, sports, etc.). Implique souvent la croyance que l'on est stupide, inapte, sans talent, ignorant, moins doué ou talentueux que les autres.
 - **DI** = Dépendance, incompetence, impuissance : croyance que l'on est incapable de gérer les responsabilités quotidiennes de façon compétente, sans l'aide significative des autres.
 - **VH** = Vulnérabilité au mal, aux maladies : peur exagérée qu'une catastrophe imminente va frapper, et que l'on sera incapable de l'empêcher de se produire.
 - **EM** = Enchevêtrement : implication émotionnelle et proximité excessive avec un proche ou plus (souvent les parents), aux dépens d'une individuation complète ou d'un développement social normal. Implique souvent la croyance qu'au moins un des individus enchevêtrés ne peut survivre ou être heureux sans le soutien constant de l'autre. Peut aussi inclure l'impression d'être étouffé ou fusionné avec d'autres, ou d'avoir une identité individuelle insuffisante.
 - **SB** = Subjugation : soumission excessive au contrôle des autres, habituellement pour éviter leur colère, leurs représailles ou leur abandon.
 - **SS** = Sacrifice de soi : focalisation excessive sur les besoins des autres, au détriment de son propre bien-être. Les raisons le plus souvent invoquées sont : éviter de faire du mal aux autres, éviter le sentiment de culpabilité en se sentant égoïste, ou maintenir le lien avec les autres. Résulte d'une hypersensibilité à la douleur des autres. Débouche parfois sur le sentiment que ses propres besoins ne sont pas pris en compte, ou un ressentiment envers ceux qu'on a aidés.

- **EI** = Inhibition émotionnelle : inhibition excessive de la communication, des actions, des sentiments spontanés, le plus souvent pour éviter la désapprobation des autres, un sentiment de honte ou de perte de contrôle de ses pulsions.
- **US** = Normes implacables : croyance que l'on doit batailler pour atteindre des normes de performance et de comportement très élevées, souvent pour éviter les critiques. Résulte typiquement de sentiments de pression, ou d'une critique excessive de soi et des autres.
- **ET** = Esprit de grandeur : croyance que l'on est supérieur aux autres, que l'on a le droit à des privilèges spéciaux, ou que les règles de réciprocité qui guident les interactions sociales ne s'appliquent pas à soi. Implique souvent l'assurance que l'on devrait pouvoir faire tout ce que l'on veut, en dépit de ce qui est réaliste, de ce que les autres considèrent comme raisonnable, ou du coût pour les autres. Focalisation exagérée sur sa supériorité (avoir le plus de succès, être le plus célèbre, le plus riche, etc.). Inclut parfois une compétitivité extrême ou une domination des autres, sans considération pour leurs besoins et leurs sentiments.
- **IS** = Insuffisance du contrôle de soi, d'autodiscipline : refus d'exercer suffisamment de contrôle de soi ou de tolérer la frustration pour atteindre ses objectifs personnels, mais aussi difficulté à restreindre l'expression excessive de ses émotions et de ses pulsions. Dans sa forme modérée, les clients peuvent présenter un évitement excessif de l'inconfort : éviter la douleur, le conflit, la confrontation, les responsabilités, au détriment de l'accomplissement personnel, de l'engagement, et de l'intégrité.