

L'évaluation en thérapie cognitive

Consigne à donner au client : vous trouverez ci-dessous des affirmations qui pourraient être utilisées par une personne pour se décrire elle-même. Lisez chaque affirmation et indiquez à côté à quel point elle donne une bonne description de vous-même (échelle de 1 à 6). Si vous hésitez, basez votre réponse sur ce que vous ressentez émotionnellement, et non pas sur ce que vous pensez rationnellement être vrai pour vous.

Échelle :

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

_____ La plupart du temps, je n'ai eu personne pour m'éduquer et avec qui je puisse partager une relation, ou qui se soucie vraiment de tout ce qui m'arrive.

_____ En général, les autres n'ont pas été présents pour me donner de la chaleur, du soutien et de l'affection.

_____ Dans la majeure partie de ma vie, je n'ai jamais eu le sentiment que j'étais important pour quelqu'un d'autre.

_____ En grande partie, je n'ai eu personne qui m'écoute réellement, me comprend, et soit en accord avec mes vrais besoins et mes vrais sentiments.

_____ J'ai eu rarement une personne forte pour me donner des bons conseils, ou le chemin à suivre quand je n'étais pas sûr(e) de ce qu'il fallait faire.

ED

_____ Je suis souvent en train de m'accrocher aux personnes dont je suis proche, car j'ai peur qu'elles me quittent.

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

_____ Parfois, j'ai si peur que les autres me quittent que je les rejette.

_____ Je m'inquiète beaucoup que les gens que j'aime trouvent quelqu'un d'autre qu'ils préfèrent, et qu'ils finissent par m'abandonner.

_____ J'ai tellement besoin des autres, que je m'inquiète de les perdre.

AB

_____ J'ai l'impression que les autres abusent de moi.

_____ Je sens que je ne peux pas baisser ma garde devant les autres, sinon ils vont faire exprès de me blesser.

_____ Être trahi(e) par quelqu'un est uniquement une question de temps.

_____ Je trouve tout à fait suspectes les motivations des autres.

_____ Habituellement, je cherche les motivations cachées des autres.

MA

_____ Je suis fondamentalement différent(e) des autres.

_____ Je ne suis pas adapté(e).

_____ Je suis à part, je suis un(e) solitaire.

_____ Je me sens éloigné(e) des autres.

_____ Je me sens toujours à l'extérieur des groupes.

SI

_____ Aucun homme ou femme que je désire ne pourra m'aimer une fois qu'il (ou elle) aura vu mes défauts.

_____ Aucune personne que je désire ne pourrait rester à mes côtés, si elle sait qui je suis réellement.

_____ Je ne mérite pas l'amour, l'attention et le respect des autres.

_____ Je sens que je suis quelqu'un que l'on ne peut pas aimer.

_____ Je suis trop fondamentalement inacceptable pour me révéler aux autres.

DS

_____ Presque rien de ce que je fais au travail (ou à l'école) n'est aussi bon que ce que les autres font.

_____ Je suis incompetent(e) quand il s'agit de réussir.

_____ La plupart des gens sont plus capables que moi.

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

_____ Je ne suis pas aussi intelligent(e) que la plupart des gens quand il s'agit du travail (ou de l'école).

FA

_____ Je ne me sens pas capable de me débrouiller par moi-même dans la vie de tous les jours.

_____ Je me considère comme une personne dépendante au quotidien.

_____ Si je faisais confiance à mon instinct dans les situations quotidiennes, je prendrais la mauvaise décision.

_____ Je manque de bon sens.

_____ On ne peut pas se fier à mon jugement dans les situations quotidiennes.

DI

_____ Il ne me semble pas possible d'échapper au sentiment que quelque chose de mauvais va bientôt se passer.

_____ J'ai le sentiment qu'un désastre naturel, criminel, financier ou médical pourrait frapper à tout moment.

_____ J'ai peur d'être attaqué(e).

_____ Je me soucie de perdre tout mon argent et de me retrouver dans le besoin.

_____ Je me soucie de développer une maladie grave, même si rien de sérieux n'a été diagnostiqué par un médecin.

VH

_____ Je n'ai pas été capable de me séparer de mes parents, comme les autres personnes de mon âge l'ont fait.

_____ Mes parents et moi avons tendance à être trop impliqués dans les vies et les problèmes des uns et des autres.

_____ Il est vraiment difficile pour mes parents et pour moi-même de garder secrets des détails intimes, sans que nous nous sentions trahis ou coupables.

_____ Je sens souvent que je n'ai pas une identité distincte de mes parents ou de mon partenaire.

_____ J'ai souvent l'impression que mes parents vivent à travers moi, je n'ai pas une vie qui me soit propre.

EM

_____ Je pense que si je fais ce que je veux, je suis seulement en train de créer des problèmes.

_____ Je sens que je n'ai pas d'autre choix que de me soumettre aux souhaits des autres, autrement ils exerceront des représailles ou me rejeteront d'une façon ou d'une autre.

_____ Dans les relations, je laisse l'autre me dominer.

_____ Je laisse toujours les autres choisir pour moi, car je ne sais pas vraiment ce que je veux moi-même.

_____ J'ai beaucoup de difficultés à exiger que mes droits soient respectés et que mes sentiments soient pris en compte.

SB

_____ Je suis celui ou celle qui finit habituellement par prendre soin des autres.

_____ Je suis quelqu'un de bon, car je pense aux autres plus qu'à moi-même.

_____ Je suis si occupé(e) à faire des choses pour les gens dont je me soucie, que j'ai peu de temps pour moi.

_____ J'ai toujours été celui ou celle qui écoute les problèmes des autres.

_____ Les autres me voient comme quelqu'un qui en fait trop pour les autres, mais pas assez pour lui-même.

SS

_____ Je suis trop préoccupé(e) par moi-même pour montrer aux autres les sentiments positifs et l'affection que j'ai pour eux.

_____ Je trouve embarrassant de montrer mes sentiments aux autres.

_____ Il me semble difficile d'être chaleureux et spontané.

_____ Je me contrôle tant que les autres pensent que je n'ai pas d'émotions.

_____ Les gens me considèrent comme trop contrôlé(e) émotionnellement.

EI

_____ Je dois être le(a) meilleur(e) dans tout ce que je fais, je ne peux accepter d'être le(a) second(e).

_____ J'essaie de faire de mon mieux, « assez bien » n'est pas suffisant pour moi.

_____ Je dois faire face à toutes mes responsabilités.

_____ Je sens qu'il y a une pression constante pour que je réussisse, et pour que je termine les choses.

_____ Je n'arrive pas à m'excuser facilement pour mes erreurs.

US

_____ J'ai beaucoup de mal à accepter qu'on me réponde « non » quand je veux obtenir quelque chose de la part des autres.

_____ Je suis quelqu'un de spécial, et je ne devrais pas accepter la plupart des restrictions auxquelles les autres doivent se soumettre.

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

_____ J'ai le sentiment que je n'ai pas à suivre les règles et les conventions comme les autres.

_____ Je ressens que ce que j'ai à offrir est d'une plus grande valeur que les contributions des autres.

ET

_____ Il me semble impossible de terminer des tâches de routine ou ennuyeuses.

_____ Si je n'arrive pas à atteindre un but, je deviens facilement frustré(e) et j'abandonne.

_____ Je passe par un moment très difficile quand je sacrifie une gratification immédiate, pour mener à bien un objectif à long terme.

_____ Je ne peux pas me forcer à faire les choses qui ne me plaisent pas, même quand je sais que c'est pour mon bien.

_____ Il m'est rarement arrivé(e) d'être capable de me tenir à mes résolutions.

IS

Interprétation des résultats : une fois le test complété, faites une moyenne des scores obtenus pour chaque schéma. Vous pourrez expliquer à votre client quels schémas ont reçu des scores relativement élevés (entre 4 et 5) et quels sont ceux qui ont reçu des scores très élevés (entre 5 et 6). Bien évidemment, vous devrez au préalable discuter des schémas cognitifs avec votre client, dans un langage accessible, et évoquer avec lui celui qui semble le plus significatif dans son existence.