

POURQUOI S'INQUIÉTER? *

Tout le monde s'inquiète de temps en temps. Vous retrouvez ci-dessous une série d'énoncés qui peuvent se rapporter aux inquiétudes. Veuillez utiliser l'échelle ci-dessous pour exprimer jusqu'à quel point chacun des énoncés suivants vous correspondent (écrivez le numéro vous représentant, devant chacun des énoncés).

	1	2	3	4	5
	pas du tout correspondant	un peu correspondant	assez correspondant	très correspondant	tout à fait correspondant
1.	Lorsque je m'inquiète, j'ai l'impression d'être la seule personne à éprouver des difficultés.				
2.	M'inquiéter de choses moins importantes me distrait des sujets plus émotionnels auxquels je ne veux pas penser.				
3.	Si je m'inquiète, je peux trouver une meilleure façon d'être comme individu.				
4.	Je m'inquiète parce que je suis habitué(e) à le faire.				
5.	Je m'inquiète parce qu'on m'a toujours appris à m'attendre au pire.				
6.	Je m'inquiète parce que si le pire arrive, je me sentirais coupable de ne pas m'être inquiété(e).				
7.	Je m'inquiète pour essayer de protéger le Monde.				
8.	Si je m'inquiète, je peux trouver une meilleure façon de faire.				
9.	Je m'inquiète pour essayer de mieux me protéger.				
10.	Si je ne m'inquiète pas et que le pire arrive, ce serait de ma faute.				
11.	Je m'inquiète au sujet du passé dans le but d'apprendre quelque chose de mes erreurs.				
12.	Lorsque je m'inquiète, je pense que la vie semble beaucoup plus facile pour les autres que pour moi.				
13.	Je m'inquiète pour essayer d'avoir un meilleur contrôle sur ma vie.				
14.	Je m'inquiète parce que si le pire arrivait, je serais incapable d'y faire face.				
15.	Je m'inquiète dans le but d'éviter les déceptions.				
16.	Lorsque je m'inquiète, je me dis qu'il doit toujours y avoir une solution à tous les problèmes.				
17.	Je m'inquiète d'une multitude de petites affaires pour ne pas penser aux choses plus importantes.				
18.	En m'inquiétant, je peux empêcher les malheurs d'arriver.				
19.	Même si je sais que cela n'est pas vrai, j'ai l'impression que le fait de m'inquiéter aide à diminuer le risque que la pire chose arrive.				
20.	Si je m'inquiète moins, j'ai moins de chance de trouver une meilleure solution.				

* Tous droits réservés. Josée Rhéaume, Mark H. Freeston, Michel J. Dugas, Hélène Letarte, & Robert Ladouceur. Laboratoire de thérapies comportementales, École de psychologie, Université Laval, 1993. D'après Bouvard M. et Cottraux J. (57)