

QEC

No. Dossier _____

Date _____

Les gens réagissent de différentes façons à certains types de pensées. Veuillez utiliser l'échelle ci-dessous pour exprimer jusqu'à quel point chacun des énoncés suivants correspond à votre façon de réagir à certaines pensées. Encercliez le numéro (1 à 5) approprié.

Pas du tout Un peu Assez Très Tout à fait
correspondant correspondant correspondant correspondant correspondant

- 1. Il y a des choses auxquelles je préfère ne pas penser. 1.....2.....3.....4.....5.....
- 2. J'évite certaines situations qui m'amènent à porter attention à des choses auxquelles je ne veux pas penser. 1.....2.....3.....4.....5.....
- 3. Je remplace les images menaçantes que j'ai en tête par un discours intérieur. 1.....2.....3.....4.....5.....
- 4. Je pense à des choses qui me concernent comme si cela arrivait à quelqu'un d'autre que moi. 1.....2.....3.....4.....5.....
- 5. J'ai des pensées que j'essaie d'éviter. 1.....2.....3.....4.....5.....
- 6. J'essaie de ne pas penser aux aspects les plus dérangeants de certaines situations pour ne pas avoir trop peur. 1.....2.....3.....4.....5.....
- 7. J'évite parfois des objets qui peuvent déclencher des idées dérangeantes. 1.....2.....3.....4.....5.....
- 8. Je me distrais pour éviter de penser à certains sujets troublants. 1.....2.....3.....4.....5.....

Pas du tout Un peu Assez Très Tout à fait
 correspondant correspondant correspondant correspondant correspondant

9. J'évite des gens qui me font penser à des choses auxquelles je ne veux pas réfléchir.1.....2.....3.....4.....5.....
10. Je fais souvent des choses pour me distraire de mes pensées.1.....2.....3.....4.....5.....
11. Je pense à des détails inutiles pour ne pas penser aux sujets importants qui m'inquiètent.1.....2.....3.....4.....5.....
12. Parfois, je me plonge dans une activité pour ne pas penser à certaines choses.1.....2.....3.....4.....5.....
13. Pour éviter de penser aux sujets qui me dérangent, je m'efforce de penser à autre chose.1.....2.....3.....4.....5.....
14. Il y a des choses auxquelles j'essaie de ne pas penser.1.....2.....3.....4.....5.....
15. Je maintiens un discours intérieur pour éviter de voir des scénarios (une suite d'images) qui me font peur.1.....2.....3.....4.....5.....
16. Parfois, j'évite des endroits qui me font réfléchir à des choses auxquelles je préférerais ne pas penser.1.....2.....3.....4.....5.....
17. Je pense aux événements passés pour ne pas penser aux événements futurs insécurisants.1.....2.....3.....4.....5.....
18. J'évite de poser des gestes qui me rappellent des choses auxquelles je ne veux pas penser.1.....2.....3.....4.....5.....

Pas du tout Un peu Assez Très Tout à fait
correspondant correspondant correspondant correspondant correspondant

- 19. Lorsque je vois des images dans ma tête qui sont trop dérangeantes, je les remplace par des pensées verbales (monologue interne).1.....2.....3.....4.....5.....

- 20. Je m'inquiète de beaucoup de petites affaires pour ne pas penser aux choses plus importantes.1.....2.....3.....4.....5.....

- 21. Parfois, je me garde occupé(e) seulement pour empêcher les pensées de surgir dans mon esprit.1.....2.....3.....4.....5.....

- 22. J'évite des situations avec d'autres personnes qui me font penser à des choses désagréables.1.....2.....3.....4.....5.....

- 23. J'essaie de décrire intérieurement des événements dérangeants plutôt que d'en former une image dans ma tête.1.....2.....3.....4.....5.....

- 24. Je mets de côté les images associées à une situation menaçante en tentant plutôt de me la décrire intérieurement.1.....2.....3.....4.....5.....

- 25. Je pense à ce qui inquiète les autres plutôt que de penser à mes propres inquiétudes.1.....2.....3.....4.....5.....

Instructions pour la cotation

Pour utiliser le QÉC comme instrument unifactoriel, calculez la somme des réponses de tous les items.

Le QÉC peut aussi être utilisé comme instrument multifactoriel comprenant 5 sous-échelles:

Substitution de pensées: somme des réponses aux items 4, 11, 17, 20 et 25

Transformation des images en pensées: somme des réponses aux items 3, 15, 19, 23 et 24

Distraction: somme des réponses aux items 8, 10, 12, 13 et 21

Évitement des stimuli menaçants: somme des réponses aux items 7, 9, 16, 18 et 22

Suppression de pensées: somme des réponses aux items 1, 2, 5, 6 et 14