

Questionnaire d'évitement cognitif

QEC

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. Encerclez 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
correspondant | Un peu
correspondant | Assez
correspondant | Très
correspondant | Tout à fait
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 inquiétants. 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
-