*MCQ items included in the French translation*

1. Le fait de m’inquiéter m’aide à éviter des problèmes qui pourraient survenir.

2. Le fait de m’inquiéter est dangereux pour moi.

3. Parfois je ne sais pas si j’ai réellement fait quelque chose, ou si je l’ai seulement imaginé.

4. Je réfléchis beaucoup sur mes pensées.

 5. Le fait de m’inquiéter pourrait me rendre malade.

6. Je suis conscient(e) de la façon dont mon esprit fonctionne quand j’examine un problème en détail.

7. Si je ne contrôle pas une pensée inquiétante et puisqu’elle arrive, je considérerais que c’est de ma faute.

8. Si je me laisse dépasser par mes inquiétudes, c’est elles qui finiront par me contrôler.

 9. J’ai besoin de me tracasser pour rester organisé(e).

10. J’ai peu confiance en ma mémoire pour les mots et pour les noms.

11. Mes inquiétudes persistent, même si j’essaye de les arrêter.

12. L’inquiétude m’aide à mettre de l’ordre dans ma tête.

13. Je ne peux pas ignorer mes inquiétudes.

14. Je garde le contrôle sur mes pensées.

 15. Je devrais garder en permanence le contrôle sur mes pensées.

16. Ma mémoire peut parfois m’induire en erreur.

 17. Je pourrais être puni(e) pour ne pas avoir certaines pensées.

18. Mon inquiétude pourrait me rendre fou (folle).

 19. Si je n’arrête pas mes inquiétudes, celles-ci pourraient se réaliser.

20. Je mets rarement mes pensées en doute.

21. Le fait de me tracasser me rend physiquement très tendu(e).

 22. Le fait de me tracasser m’aide à éviter des situations désastreuses.

23. Je suis en permanence conscient(e) de mes pensées.

24. J’ai une mauvaise mémoire.

 25. Je prête beaucoup d’attention à la façon dont mon esprit fonctionne.

26. Les gens qui ne se tracassent pas sont des gens superficiels.

 27. L’inquiétude m’aide à m’adapter aux choses.

 28. Je pense ne pas avoir fait certaines choses, puis je doute du souvenir que j’ai de ne pas les avoir faites.

29. Le fait de ne pas pouvoir contrôler mes pensées est un signe de faiblesse.

30. Si je ne me tracassais pas, je ferais plus d’erreurs.

31. Je trouve difficile de contrôler mes pensées.

32. Si on se tracasse, c’est le signe qu’on est quelqu’un de bien.

 33. Les tracas pénètrent mes pensées contre ma volonté.

34. Si je ne parvenais pas à contrôler mes pensées, je deviendrais fou (folle).

 35. Je serai perdant(e) dans la vie si je ne me tracasse pas.

36. Quand je commence à me tracasser, je ne peux pas m’ arrêter.

37. J’aurai toujours à garder le contrôle sur certaines de mes pensées.

38. Je dois me tracasser pour que les choses soient faites. 39. Je serai puni(e) pour ne pas avoir contrôlé certaines pensées.

40. Mes pensées interfèrent avec ma concentration.

41. Je n’ai aucun problème à laisser errer mes pensées librement.

42. Je m’inquiète des pensées qui me viennent.

 43. Je suis facilement distrait(e).

 44. Mes inquiétudes ne sont pas productives pour moi.

45. Le fait de m’inquiéter peut m’empêcher d’y voir clair dans une situation.

46. Le fait de m’inquiéter m’aide à résoudre les problèmes.

47. J’ai peu confiance en ma mémoire pour les lieux.

48. Mes inquiétudes sont incontrôlables.

49. Ce n’est pas bien d’avoir certaines pensées.

50. Si je ne contrôle pas mes pensées, je peux finir par être gêné(e) moi-même.

51. Je n’ai pas confiance en ma mémoire.

52. C’est quand je me tracasse que j’y vois le plus clair.

53. Mes inquiétudes apparaissaient automatiquement.

 54. Je serais égoïste si je ne me tracassais jamais.

 55. Si je ne contrôlais pas mes pensées, je ne serais pas capable de fonctionner.

56. Pour bien travailler, j’ai besoin de m’inquiéter.

57. J’ai peu confiance en ma mémoire pour les actions.

58. J’ai des difficultés à rester concentré(e) sur une chose pendant une période assez longue.

59. Si une mauvaise chose arrivait pour laquelle je ne me suis pas tracassé(e), je me sentirais responsable.

60. Ce ne serait pas normal si je ne me tracassais pas.

 61. J’examine constamment mes pensées.

62. Si je cessais de me tracasser, je deviendrais désinvolte et arrogant(e).

63. Le fait de me tracasser m’aide à planifier l’avenir plus efficacement.

 64. Je serais une personne plus forte si j’arrivais à moins me tracasser.

65. Je serais stupide et prétentieux(euse) si je ne me tracassais pas.