

LE CABINET D'HYPNOSE



WWW.HYPNOSITE.FR



Questionnaire d'attitude face aux problèmes.

Le questionnaire d'attitude face aux problèmes permet d'évaluer l'attitude des sujets à l'égard des problèmes. Des études ont montré que les sujets souffrant d'un trouble d'anxiété généralisé ont des difficultés à résoudre les problèmes de la vie quotidienne. Les problèmes restant ainsi non résolus, les inquiétudes prennent forme ou sont augmentées.

Cotation : 1 : pas du tout correspondant
2 : un peu correspondant
3 : assez correspondant
4 : très correspondant
5 : extrêmement correspondant

Gosselin, Ladouceur, Pelletier (2000).

| | |
|---|---------|
| Je perçois les problèmes comme étant menaçant pour mon bien-être. | |
| Je doute souvent de mes capacités à résoudre les problèmes. | |
| Souvent, avant même d'avoir essayé de trouver une solution, je me dis qu'il est difficile de résoudre un problème. | |
| Les problèmes qui m'arrivent me semblent souvent insurmontables. | |
| Lorsque je tente de résoudre un problème, je remets souvent en question mes habiletés. | |
| Souvent, j'ai l'impression que les problèmes qui m'arrivent ne peuvent pas être résolus. | |
| Même si j'arrive à voir certaines solutions à mes problèmes, je doute qu'ils pourront se régler facilement. | |
| J'ai tendance à voir les problèmes comme un danger. | |
| Ma première réaction devant un problème est de remettre en question mes habiletés. | |
| Je perçois souvent mes problèmes comme étant plus gros qu'ils le sont en réalité. | |
| Même si j'ai regardé un problème sous tous les angles possibles, je me demande encore si la solution que j'ai retenue va être efficace. | |
| Je considère les problèmes comme des obstacles qui perturbent mon fonctionnement | |
| Normes (données à titre indicatif) = 25 | Total : |