AAQ-II

Questionnaire d'acceptation et d'action (AAQ-II)

L'AAQ-II est un instrument auto-rapporté qui mesure le niveau de flexibilité psychologique, un concept central dans la thérapie d'acceptation et d'engagement (ACT). Il permet d'évaluer la capacité d'une personne à accepter ses émotions et pensées difficiles tout en poursuivant des actions en accord avec ses valeurs personnelles.

Nombre de questions	7 questions
Durée estimée	3 minutes
Langue	Français
Nom original	Acceptance and Action Questionnaire-II
Public cible	Adultes
Auteurs	Frank Bond, Steven C. Hayes, Dermot Barnes-Holmes (2011)
Catégorie	Global

Aperçu des 7 questions

Mes expériences et mes souvenirs douloureux me gênent pour conduire ma vie comme il me tiendrait à cœur de le faire.

Jamais vrai | Très rarement vrai | Rarement vrai | Parfois vrai | Souvent vrai | Presque toujours vrai | Toujours vrai

J'ai peur de mes émotions.

Jamais vrai | Très rarement vrai | Rarement vrai | Parfois vrai | Souvent vrai | Presque toujours vrai | Toujours vrai

J'ai peur de ne pas être capable de contrôler mes inquiétudes et mes émotions.

Jamais vrai | Très rarement vrai | Rarement vrai | Parfois vrai | Souvent vrai | Presque toujours vrai | Toujours vrai

Mes souvenirs douloureux m'empêchent de m'épanouir dans la vie.

Jamais vrai | Très rarement vrai | Rarement vrai | Parfois vrai | Souvent vrai | Presque toujours vrai | Toujours vrai

Les émotions sont une source de problèmes dans ma vie.

Jamais vrai	Très rarement vrai	Rarement vrai	Parfois vrai	Souvent vrai	Presque toujours vrai	Toujours vrai

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

Chaque item est coté sur une échelle de Likert à 7 points (de 1 = « jamais vrai » à 7 = « toujours vrai »). Les scores sont additionnés ; un score plus élevé reflète une plus grande inflexibilité psychologique. Un score total faible suggère une bonne capacité d'acceptation et d'action.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement | Voir tous les questionnaires

★★★★★

"Sceptique au départ, je ne peux finalement plus me passer de cet outil dans ma pratique."

Elodie C. - Psychologue TCC