

Questionnaire des évitements cognitifs (CAQ)

Le questionnaire des évitements cognitifs (QEC) est conçu pour évaluer la tendance d'un individu à utiliser des stratégies d'évitement cognitif pour gérer des pensées ou des situations stressantes. C'est un outil utile pour les psychologues qui cherchent à comprendre les mécanismes d'évitement chez leurs patients, souvent observés dans les troubles anxieux et dépressifs.

Nombre de questions	25 questions
Durée estimée	6 minutes
Langue	Français
Nom original	Cognitive Avoidance Questionnaire
Public cible	Adultes
Auteurs	Gosselin, P., Langlois, F., Freeston, M. H., Ladouceur, R., Dugas, M. J., & Pelletier (2002)
Catégorie	Anxiété, Global

Aperçu des 25 questions

À quel point l'énoncé suivant vous correspond ?

Il y a des choses auxquelles je préfère ne pas penser.

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

À quel point l'énoncé suivant vous correspond ?

J'évite certaines situations qui m'amènent à porter attention à des choses auxquelles je ne veux pas penser.

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

À quel point l'énoncé suivant vous correspond ?

Je remplace les images menaçantes que j'ai en tête par un discours intérieur.

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

À quel point l'énoncé suivant vous correspond ?

Je pense à des choses qui me concernent comme si cela arrivait à quelqu'un d'autre que moi.

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

À quel point l'énoncé suivant vous correspond ?

J'ai des pensées que j'essaie d'éviter.

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

Le questionnaire complet (25 questions) se fait passer en ligne sur Mentaal.

Faites passer ce questionnaire 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

Cotation automatique avec Mentaal

Les résultats cotés vous seront envoyés automatiquement dès que votre patient aura complété le questionnaire. Voici un exemple :

Cotation

Score total : 66/125

Sous échelles :

- Substitution de pensées : 19/25

Tendance à remplacer une pensée indésirable par une autre pensée jugée plus neutre ou positive.

- Transformation des images en pensées : 13/25

Recours à la reformulation des images mentales en pensées verbales afin d'en atténuer l'impact émotionnel.

- Distraction : 11/25

Recours à des activités mentales ou comportementales pour détourner l'attention des pensées anxiogènes ou dérangeantes.

- Évitement des stimuli menaçants : 10/25

Tendance à éviter les situations, objets ou souvenirs associés à un contenu émotionnel perçu comme menaçant.

- Suppression de pensées : 13/25

Mesure l'effort volontaire pour supprimer activement certaines pensées de la conscience.

Chaque item est noté sur une échelle de 1 à 5, où 1 signifie jamais et 5 toujours. Un score élevé reflète un niveau plus important d'évitement cognitif.

Le questionnaire comprend 5 sous-échelles :

- Substitution de pensées (items 4, 11, 17, 20, 25)
- Transformation des images en pensées (items 3, 15, 19,23, 24)
- Distraction (items 8, 10, 12, 13, 21)
- Évitement des stimuli menaçants (items 7, 9, 16, 18, 22)
- Suppression de pensées (items 1, 2, 5, 6, 14)