

Questionnaire de régulation cognitive des émotions (CERQ)

Le CERQ est un outil d'auto-évaluation qui mesure les stratégies cognitives de régulation émotionnelle utilisées par les individus après avoir vécu des événements négatifs ou stressants. Il permet d'identifier différentes modalités de traitement cognitif des émotions telles que la rumination, la mise en perspective ou la catastrophisation, sur la base de neuf stratégies distinctes. Le questionnaire est utilisé dans le cadre clinique et de recherche pour mieux comprendre les mécanismes d'adaptation émotionnelle.

Nombre de questions	36 questions
Durée estimée	15 minutes
Langue	Français
Nom original	Cognitive Emotion Regulation Questionnaire
Public cible	Adulte, adolescent
Auteurs	Nienke K. Garnefski, Vivian Kraaij (2001)
Catégorie	Régulation des émotions

Aperçu des 36 questions

Lorsque je vis des événements négatifs ou désagréables...

J'ai le sentiment que je suis celui/celle à blâmer pour ce qui s'est passé.

Presque jamais | Parfois | Régulièrement | Souvent | Presque toujours

Lorsque je vis des événements négatifs ou désagréables...

Je pense que je dois accepter que cela se soit passé.

Presque jamais | Parfois | Régulièrement | Souvent | Presque toujours

Lorsque je vis des événements négatifs ou désagréables...

Je pense souvent à ce que je ressens par rapport à ce que j'ai vécu.

Presque jamais | Parfois | Régulièrement | Souvent | Presque toujours

Lorsque je vis des événements négatifs ou désagréables...

Je pense à des choses plus agréables que celles que j'ai vécues.

Presque jamais | Parfois | Régulièrement | Souvent | Presque toujours

Lorsque je vis des événements négatifs ou désagréables...

Je pense à la meilleure façon de faire.

Presque jamais | Parfois | Régulièrement | Souvent | Presque toujours

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 question est notée sur une échelle de Likert à 5 points (de 1 = jamais à 5 = toujours). Les scores de chaque sous-échelle (stratégie) sont obtenus en additionnant les réponses aux 4 items correspondants. Un score plus élevé indique une utilisation plus fréquente de la stratégie concernée. L'analyse se concentre sur le profil des stratégies adaptatives vs non-adaptatives.

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

★★★★★

"Des évaluations fiables et pertinentes pour mieux cerner l'état psychologique de mes patients"

Benjamin G. - Psychologue du travail