

Échelle multidimensionnelle du perfectionnisme de Frost (FMPS)

L'échelle multidimensionnelle du perfectionnisme de Frost (FMPS) est un outil clinique mesurant 4 dimensions du perfectionnisme, distinguant traits adaptatifs (standards élevés) et dysfonctionnels (peur des erreurs, doutes). Elle aide à identifier des patterns liés à l'anxiété, la dépression ou des schémas parentaux précoces. En thérapie, elle permet de cibler des objectifs comme la tolérance à l'imperfection ou la gestion des critiques internalisées. Son usage est particulièrement pertinent dans les TOC, les troubles alimentaires ou les approches TCC.

Nombre de questions	35 questions
Durée estimée	8 minutes
Langue	Français
Nom original	Frost Multidimensional Perfectionism Scale
Public cible	Adultes et adolescents
Auteurs	Randy O. Frost, Patricia Marten (1990)
Catégorie	Global

Aperçu des 35 questions

Mes parents avaient des attentes très élevées envers moi.

Pas du tout d'accord | Plutôt pas d'accord | Ni d'accord ni pas d'accord | Plutôt d'accord | Tout à fait d'accord

L'organisation est très importante pour moi.

Pas du tout d'accord | Plutôt pas d'accord | Ni d'accord ni pas d'accord | Plutôt d'accord | Tout à fait d'accord

Enfant, j'étais puni(e) lorsque je faisais les choses de manière imparfaite.

Pas du tout d'accord | Plutôt pas d'accord | Ni d'accord ni pas d'accord | Plutôt d'accord | Tout à fait d'accord

Si je ne vise pas l'excellence, je risque de devenir quelqu'un de médiocre.

Pas du tout d'accord | Plutôt pas d'accord | Ni d'accord ni pas d'accord | Plutôt d'accord | Tout à fait d'accord

Mes parents n'ont jamais essayé de comprendre mes erreurs.

Pas du tout d'accord | Plutôt pas d'accord | Ni d'accord ni pas d'accord | Plutôt d'accord | Tout à fait d'accord

Le questionnaire complet (35 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 de perfectionnisme : 91/145

Dimensions :

Préoccupation face aux erreurs et doutes sur ses actions : 41/65 ⚠

Moyenne : 30.58 (Ecart-type : 9.31)

Mesure la tendance à craindre les erreurs, à remettre en question ses actions et à percevoir les échecs partiels comme des échecs complets.

Préoccupation excessive face aux attentes et jugements parentaux : 27/45

Moyenne : 20.12 (Ecart-type : 7.93)

Reflète la perception de pressions parentales élevées, le sentiment d'être évalué strictement par les parents, et la difficulté à répondre à leurs attentes.

Standards personnels excessivement élevés : 23/35

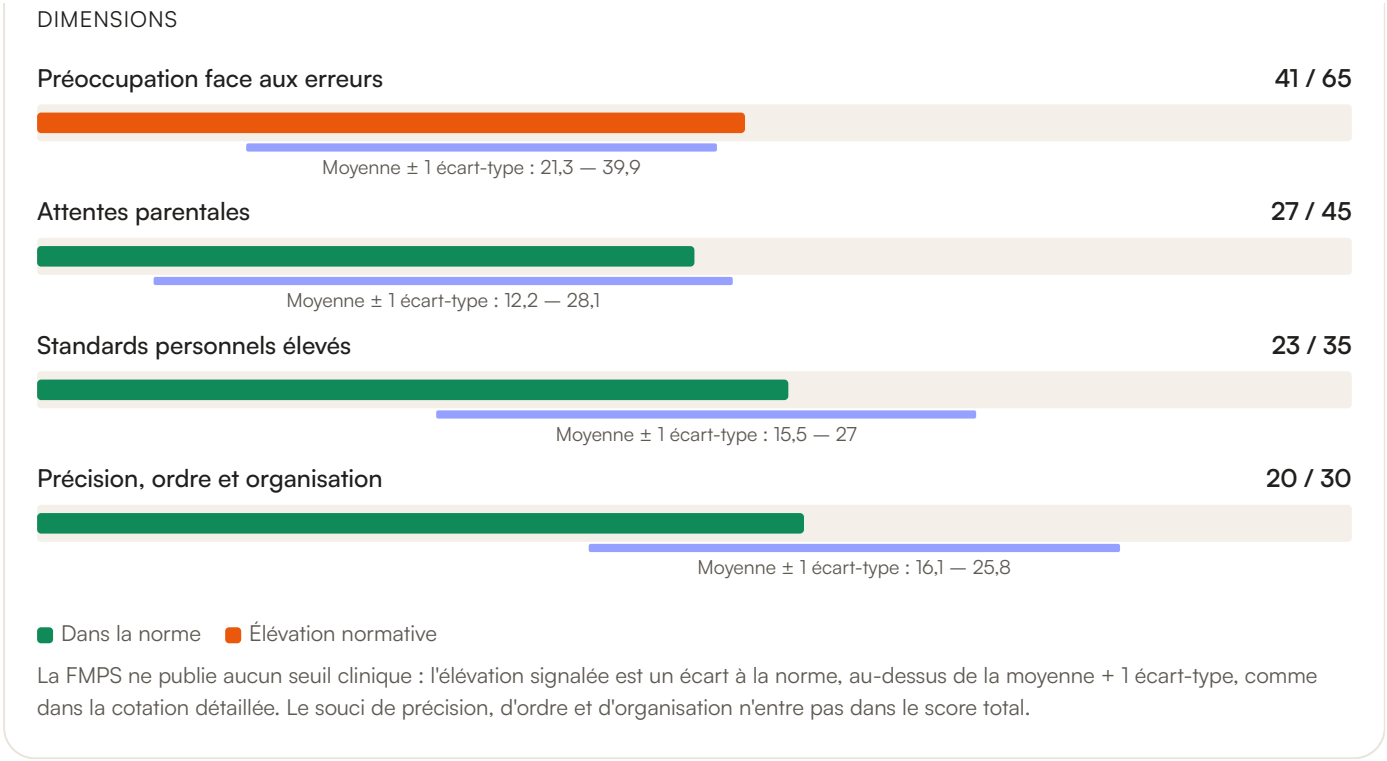
Moyenne : 21.25 (Ecart-type : 5.75)

Evalue la tendance à se fixer des objectifs irréalistes ou très élevés, souvent source d'auto-exigence rigide.

Souci de précision, d'ordre et d'organisation : 20/30

Moyenne : 20.92 (Ecart-type : 4.85)

Mesure l'importance accordée à l'ordre, à la rigueur et à la structure. Elle peut refléter des traits perfectionnistes non dysfonctionnels lorsqu'isolés.



Le FMPS évalue différentes dimensions du perfectionnisme à travers 35 affirmations. Les résultats incluent un score total de perfectionnisme, calculé en additionnant les sous-scores de 3 des 4 sous-échelles (à l'exception de l'organisation) ainsi que les scores spécifiques pour chaque dimension du perfectionnisme.

La sous-échelle "Souci de précision, d'ordre et d'organisation" est exclue du score total, car elle n'est pas pathologique en soi. Toutefois, lorsqu'elle est combinée à des scores élevés dans les autres domaines, elle peut renforcer la souffrance ou les comportements dysfonctionnels.

Les quatre sous-échelles du FMPS :

- Préoccupation face aux erreurs et doutes sur ses actions: Questions : 9, 10, 13, 14, 17, 18, 21, 23, 25, 28, 32, 33, 34
- Préoccupation excessive face aux attentes et jugements parentaux : Questions : 1, 3, 5, 11, 15, 20, 22, 26, 35
- Standards personnels excessivement élevés : Questions : 4, 6, 12, 16, 19, 24, 30
- Souci de précision, d'ordre et d'organisation : Questions : 2, 7, 8, 27, 29, 31