Échelle multidimensionnelle du perfectionnisme de Hewitt et Flett (HF-MPS)



La HF-MPS est un questionnaire d'auto-évaluation de 45 items conçu pour mesurer trois dimensions majeures du perfectionnisme chez l'adulte : le perfectionnisme orienté vers soi, le perfectionnisme orienté vers autrui et le perfectionnisme socialement prescrit. Elle aide à préciser si la pression perfectionniste vient surtout d'exigences personnelles élevées, d'attentes rigides envers les autres ou du sentiment que l'entourage exige la perfection. Cet outil est largement utilisé en évaluation clinique, en psychothérapie et en recherche pour explorer les liens entre perfectionnisme, détresse émotionnelle, difficultés relationnelles, anxiété, dépression, troubles alimentaires et procrastination. Son intérêt clinique réside surtout dans l'analyse du profil des sous-échelles plutôt que dans un score global isolé.

Nombre de questions	45 questions
Durée estimée	15 minutes
Langue	Français
Nom original	Hewitt and Flett Multidimensional Perfectionism Scale
Public cible	Adulte
Auteurs	Paul L. Hewitt, Gordon L. Flett (1991)

Aperçu des 45 questions

Lorsque je travaille sur quelque chose, je ne peux pas me détendre tant que ce n'est pas parfait.

1 - Fortement en désaccord | 2 | 3 | 4 - Neutre ou indécis | 5 | 6 | 7 - Fortement en accord

Je ne suis pas du genre à critiquer quelqu'un qui abandonne trop facilement.

1 - Fortement en désaccord | 2 | 3 | 4 - Neutre ou indécis | 5 | 6 | 7 - Fortement en accord

Il n'est pas important que les personnes qui me sont proches réussissent.

1 - Fortement en désaccord | 2 | 3 | 4 - Neutre ou indécis | 5 | 6 | 7 - Fortement en accord

Je critique rarement mes amis lorsqu'ils se contentent de moins que le meilleur.

1 - Fortement en désaccord | 2 | 3 | 4 - Neutre ou indécis | 5 | 6 | 7 - Fortement en accord

J'ai du mal à répondre aux attentes que les autres ont envers moi.

1 - Fortement en désaccord | 2 | 3 | 4 - Neutre ou indécis | 5 | 6 | 7 - Fortement en accord

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 1 à 7, de pas du tout d'accord à tout à fait d'accord. Certains items doivent être recodés en sens inverse selon la grille officielle, puis les scores sont calculés séparément pour les trois sous-échelles de 15 items. Un score élevé indique un niveau plus marqué de la dimension concernée. L'interprétation repose principalement sur le profil relatif entre perfectionnisme orienté vers soi, orienté vers autrui et socialement prescrit, à confronter au contexte clinique et, si possible, à des données normatives. Il n'existe pas de seuil clinique universel unique pour ce questionnaire.

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