

Inventaire de la solitude

Ce questionnaire d'exploration décrit les formes de la solitude ressentie : absence de lien intime, manque de réseau social, sentiment de ne faire partie d'aucun groupe, impression d'être incompris. Il explore aussi ce qui retient d'aller vers les autres et le retentissement sur l'humeur, pour orienter le travail vers le lien qui manque le plus.

Nombre de questions	24 questions
Durée estimée	6 minutes
Langue	Français
Nom original	Loneliness Experience Inventory
Public cible	Adulte
Catégorie	Problème de relation interpersonnelle

Aperçu des 24 questions

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je ressens le manque d'une relation vraiment proche.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

J'ai le sentiment d'avoir trop peu d'amis ou de connaissances à voir.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

J'ai le sentiment de n'appartenir à aucun groupe.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je me sens seul(e), même entouré(e).

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

J'ai peur d'être rejeté(e) si je vais vers les autres.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

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

Cotation

Chaque affirmation est cotée de 0 (jamais) à 4 (très souvent) selon sa fréquence au cours du dernier mois. Chaque domaine réunit 4 affirmations réparties dans le questionnaire, soit un score de 0 à 16.

Lecture du profil

Il n'y a pas de score global : les domaines sont classés du plus au moins marqué, chacun avec ce qu'il recouvre et les points à explorer en entretien. Le profil distingue la solitude émotionnelle (absence d'un lien proche) de la solitude sociale (manque de réseau) et du sentiment d'appartenance, qui ne se travaillent pas de la même façon. Le domaine « Freins au lien » indique ce qui maintient l'isolement.

Limites

Ce questionnaire d'exploration n'a pas fait l'objet d'une validation psychométrique et ne comporte pas de seuils. Il soutient l'entretien clinique et ne pose pas de diagnostic.

Exemple de cotation

Cotation

Solitude sociale — 10 / 16

Manque d'un réseau d'amis, de contacts et d'activités partagées.

À explorer : la fréquence des contacts, les occasions de sortir, les liens qui se sont distendus (déménagement, travail, séparation, retraite).

Freins au lien — 9 / 16

Ce qui retient d'aller vers les autres : peur du rejet, méfiance, gêne, habitude du retrait.

À explorer : les pensées avant d'aller vers quelqu'un, les expériences de rejet, une anxiété sociale éventuelle, les attentes envers les autres.

Pour approfondir : Inventaire des formes d'anxiété.

Retentissement 9 / 16

Effets de la solitude sur l'humeur, l'ennui et l'organisation du quotidien.

À explorer : les moments les plus difficiles (soirées, week-ends, fêtes), l'humeur, les habitudes qui comblent le vide.

Appartenance 7 / 16

Sentiment de ne faire partie d'aucun groupe ni d'aucune communauté (travail, quartier, associations, amis).

À explorer : les groupes auxquels la personne a appartenu, ceux qui l'attirent, ce qui l'empêche de s'y investir.

Se sentir incompris 7 / 16

Sentiment de décalage avec les autres, de ne pas être compris ni vu tel que l'on est.

À explorer : les sujets sur lesquels la personne se sent incomprise, le décalage ressenti (valeurs, parcours, différence), les personnes qui la comprennent.

Solitude émotionnelle 6 / 16

Absence d'un lien proche et intime, d'une personne avec qui partager ce que l'on vit vraiment.

À explorer : les relations proches actuelles et passées, les pertes ou ruptures récentes, ce qui manque dans les liens existants.

Aucun seuil clinique ni psychométrique validé n'est actuellement établi pour ce test. Les résultats doivent donc être considérés comme des indicateurs exploratoires, destinés à soutenir l'entretien clinique, et non comme des éléments diagnostiques.

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