Mini-CERTS

Mini-échelle des stratégies de régulation cognitive des émotions (Mini-CERTS)

Le Mini-CERTS est un questionnaire court mesurant les stratégies de régulation cognitive des émotions, en se concentrant principalement sur la rumination et la pensée de contrôle. Il permet d'évaluer rapidement la prévalence des pensées de traitement répétitif et les difficultés associées à la gestion émotionnelle, notamment dans le cadre des troubles anxieux et dépressifs.

Nombre de questions	12 questions
Durée estimée	5 minutes
Langue	Français
Nom original	Mini Cambridge-Exeter Repetitive Thought Scale
Public cible	Adulte
Auteurs	Adrian Wells (2009)
Catégorie	Dépression, Anxiété

Aperçu des 12 questions

Quand des pensées à propos de moi, de mes sentiments ou de situations et d'événements vécus me viennent à l'esprit...

Mes pensées sont prises dans une ornière, revenant toujours aux mêmes thèmes.

Presque jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours

Quand des pensées à propos de moi, de mes sentiments ou de situations et d'événements vécus me viennent à l'esprit...

Je peux comprendre et répondre aux changements de manière intuitive, sans devoir analyser tout en détails.

Presque jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours

Quand des pensées à propos de moi, de mes sentiments ou de situations et d'événements vécus me viennent à l'esprit...

Je me compare aux autres personnes.

Presque jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours

Quand des pensées à propos de moi, de mes sentiments ou de situations et d'événements vécus me viennent à l'esprit...

Je pense de manière ouverte, libre et créative.

Presque jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours

Quand des pensées à propos de moi, de mes sentiments ou de situations et d'événements vécus me viennent à l'esprit...

Je me juge en fonction de mes valeurs et de mes croyances personnelles.

Presque jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours

Cotations & interprétations

Chaque item est coté sur une échelle de Likert en 4 ou 5 points (souvent de 1 'Jamais' à 4 ou 5 'Toujours'). Les scores sont additionnés ou calculés par sous-dimensions, distinguant par exemple la rumination du contrôle automatique. Des normes existent pour interpréter les scores élevés comme indices de difficultés de régulation émotionnelle.