Questionnaire de perfectionnisme révisé (QP-R)



Le QP-R est un questionnaire d'auto-évaluation du perfectionnisme en 20 items, structuré en deux sous-échelles complémentaires. La première mesure la recherche de hauts standards personnels, tandis que la seconde évalue les conséquences négatives du perfectionnisme, proches des préoccupations perfectionnistes décrites dans la littérature. Cet outil est utile pour distinguer une exigence personnelle élevée d'un perfectionnisme plus coûteux sur le plan émotionnel et cognitif. Il peut être utilisé en clinique et en recherche pour affiner l'évaluation du fonctionnement perfectionniste. Les données disponibles rapportent une cohérence interne satisfaisante à excellente selon les sous-échelles et une structure factorielle validée.

Nombre de questions	20 questions
Durée estimée	4 minutes
Langue	Français
Nom original	Revised Perfectionism Questionnaire
Public cible	Adultes
Auteurs	Langlois, Rhéaume, &. Gosselin (2009)

Aperçu des 20 questions

J'essaie de toujours bien réussir toutes les choses que j'entreprends.

Ne me décrit pas du tout | Me décrit un peu | Me décrit assez bien | Me décrit très bien | Me décrit tout à fait

Je continue à m'appliquer tant que je ne sens pas que c'est correct.

Ne me décrit pas du tout | Me décrit un peu | Me décrit assez bien | Me décrit très bien | Me décrit tout à fait

J'aime que les choses que je fais soient parfaites.

Ne me décrit pas du tout | Me décrit un peu | Me décrit assez bien | Me décrit très bien | Me décrit tout à fait

Peu importe si les autres considèrent que j'ai réussi, en dernière analyse, ce sont mes propres critères de réussite qui sont importants.

Ne me décrit pas du tout | Me décrit un peu | Me décrit assez bien | Me décrit très bien | Me décrit tout à fait

Je ne peux rester longtemps sans me fixer des objectifs élevés à atteindre.

Ne me décrit pas du tout | Me décrit un peu | Me décrit assez bien | Me décrit très bien | Me décrit tout à fait

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 de 1 à 5. Les items 1 à 7 forment la sous-échelle des hauts standards personnels. Les items 8 à 20 forment la sous-échelle des conséquences négatives ou préoccupations perfectionnistes. Il est recommandé de calculer un score séparé pour chaque sous-échelle par somme ou par moyenne des items. Un score élevé à la première reflète des standards personnels élevés ; un score élevé à la seconde indique un perfectionnisme plus problématique. L'interprétation se fait principalement à partir du profil relatif des deux dimensions, en l'absence de seuil diagnostique universel.

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