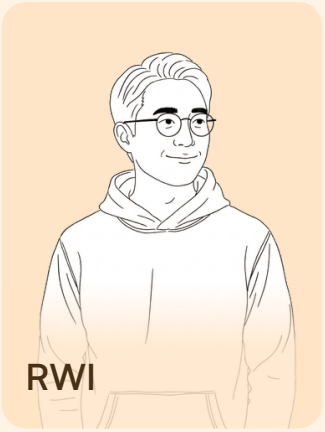


Inventaire des ruminations et des inquiétudes

Ce questionnaire d'exploration décrit les pensées répétitives négatives, ruminations sur le passé comme inquiétudes sur l'avenir, et ce qui les entretient : analyse de soi, sentiment de perte de contrôle, croyances sur leur utilité. Commun à l'anxiété, à la dépression et à l'insomnie, ce processus devient une cible de travail à part entière, en thérapie métacognitive comme en TCC.

Nombre de questions	24 questions
Durée estimée	6 minutes
Langue	Français
Nom original	Rumination and Worry Inventory
Public cible	Adulte
Catégorie	Dépression, Anxiété

Aperçu des 24 questions

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

Je ressasse des choses qui se sont mal passées.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

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

J'imagine des scénarios où tout tourne mal.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

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

Après une conversation, je la rejoue dans ma tête.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

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

Quand je commence à ressasser, j'ai du mal à m'arrêter.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

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

Je me dis que m'inquiéter m'aide à me préparer au pire.

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 le contenu des pensées répétitives (passé, avenir, soi) de ce qui les entretient (perte de contrôle, croyances sur leur utilité) et de leur coût. Les croyances sur l'utilité de ruminer et sur leur incontrôlabilité sont les cibles directes de la thérapie métacognitive.

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

Retentissement — 13 / 16

Effets des pensées répétitives sur le sommeil, l'humeur, la concentration et la présence aux autres.

À explorer : le temps passé à ruminer chaque jour, l'effet sur le sommeil et sur l'humeur, les activités qui en souffrent.

Perte de contrôle — 12 / 16

Pensées qui s'imposent, difficiles à interrompre, parfois vécues comme dangereuses.

À explorer : les moments où les pensées s'emballent (soir, solitude), ce qui permet parfois de les interrompre, la peur de ne plus pouvoir les arrêter.

Ressasser le passé — 10 / 16

Retour répété sur des événements passés, des erreurs ou des regrets, souvent sous la forme de « pourquoi ».

À explorer : les thèmes ressassés, le déclencheur habituel, ce que la personne espère obtenir en y repensant.

S'analyser — 8 / 16

Examen répété de soi, de ses réactions et de ses échanges avec les autres.

À explorer : les échanges rejoués, ce que la personne suppose que les autres ont pensé, le lien avec l'estime de soi.

Pour approfondir : Inventaire de l'estime de soi.

S'inquiéter pour l'avenir — 7 / 16

Anticipation répétée de ce qui pourrait mal tourner, enchaînement de « et si… ».

À explorer : les scénarios redoutés, la part de problèmes réels et hypothétiques, la tolérance à l'incertitude.

Croire que ruminer aide — 4 / 16

Croyances sur l'utilité de ressasser ou de s'inquiéter : se préparer, éviter le pire, trouver la solution.

À explorer : ce que la personne pense gagner à ruminer, ce qu'elle craint si elle s'arrêtait.

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

★★★★★

“Mentaal est devenu un allié indispensable pour structurer mes évaluations et approfondir la compréhension clinique de mes patients.”

 Nolwenn P. - Psychologue TCC