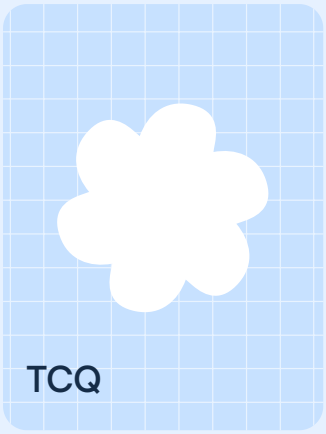


Questionnaire de contrôle des pensées (TCQ)

Le TCQ est un auto-questionnaire mesurant les stratégies utilisées par l'individu pour contrôler ses pensées indésirables et intrusives. Il permet d'identifier les mécanismes cognitifs impliqués dans la gestion des pensées intrusives, fréquemment étudiées dans les troubles anxieux et obsessionnels. Cinq dimensions sont évaluées : distraction, concentration sur soi, punition, préoccupation sociale et réévaluation.

Nombre de questions	30 questions
Durée estimée	10 minutes
Langue	Français
Nom original	Thought Control Questionnaire
Public cible	Adulte
Auteurs	Adrian Wells, Mark S. Davies (1994)
Catégorie	TOC, Anxiété

Aperçu des 30 questions

Quand j'ai une pensée désagréable / indésirable :

Je fais venir à l'esprit des images positives à la place

Jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours

Quand j'ai une pensée désagréable / indésirable :

Je me dis de ne pas être aussi bête

Jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours

Quand j'ai une pensée désagréable / indésirable :

Je me concentre sur la pensée

Jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours

Quand j'ai une pensée désagréable / indésirable :

Je remplace la pensée par une pensée négative plus anodine

Jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours

Quand j'ai une pensée désagréable / indésirable :

Je ne parle de cette pensée à personne

Jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours

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

Les items sont cotés sur une échelle de Likert en 4 points (de 1 = jamais à 4 = presque toujours). Les scores peuvent être calculés pour chaque sous-échelle ainsi qu'un score total. Plus le score est élevé sur une sous-échelle, plus la stratégie correspondante est utilisée. L'interprétation se fait en comparant les scores entre les stratégies et éventuellement avec des échantillons normatifs.

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

★★★★★

“J’utilise Mentaal depuis 2 mois maintenant et cet outil a révolutionné ma manière de voir le soin et mon emploi du temps !”

Romane L. - Psychologue TCC en ligne