

Questionnaire des valeurs (VLQ)

Le VLQ est un questionnaire d'auto-évaluation issu du courant ACT, conçu pour apprécier dans quelle mesure une personne vit en accord avec ses valeurs. Il explore 10 domaines de vie centraux, puis mesure pour chacun leur importance subjective et le degré de cohérence entre ces valeurs et les actions réellement menées au cours de la semaine écoulée. En pratique clinique, il aide à repérer les écarts entre priorités personnelles et comportements effectifs, à clarifier les axes de travail thérapeutique, à soutenir la motivation au changement et à suivre l'évolution d'une intervention centrée sur les valeurs. Son format bref et concret le rend particulièrement utile en psychothérapie comportementale et contextuelle, en bilan clinique et dans le suivi des progrès.

Nombre de questions	20 questions
Durée estimée	7 minutes
Langue	Français
Nom original	Valued Living Questionnaire
Public cible	Adulte
Auteurs	Kelly G. Wilson, Erika K. Sandoz, Jennifer Kitchens, Mark E. Roberts (2010)
Catégorie	Global

Aperçu des 20 questions

Famille (autre que le couple ou la parentalité)

1 - Pas du tout important | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Extrêmement important

Couple/relations intimes

1 - Pas du tout important | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Extrêmement important

Parentalité

1 - Pas du tout important | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Extrêmement important

Amis/vie sociale

1 - Pas du tout important | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Extrêmement important

Travail

1 - Pas du tout important | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Extrêmement important

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

Le questionnaire comporte 10 domaines évalués en deux temps. Pour chaque domaine, la personne attribue d'abord un score d'importance de 1 à 10, puis un score de cohérence comportementale de 1 à 10 selon ses actions de la dernière semaine. On peut calculer un score total d'importance, un score total de cohérence, puis surtout un score composite en multipliant importance et cohérence pour chaque domaine et en faisant la moyenne des 10 produits. Plus le score composite est élevé, plus la personne agit globalement en accord avec ses valeurs. Les écarts marqués entre importance élevée et cohérence faible sont cliniquement utiles pour cibler les domaines de souffrance, d'évitement ou de blocage.

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

★★★★★

"C'est un vrai plus dans les consultations pour évaluer le patient et une base très riche de discussion pour approfondir la clinique."

Elodie C. - Psychologue TCC