

Inventaire de suppression de l’ours blanc (WBSI)

Le WBSI est un questionnaire d’auto-évaluation conçu pour mesurer la tendance d’un individu à supprimer volontairement des pensées indésirables. Il est fréquemment utilisé pour l’évaluation des processus cognitifs liés à la suppression de pensées, pouvant être impliqués dans des troubles anxieux et obsessionnels compulsifs. Son nom fait référence à la célèbre expérience de Daniel Wegner dans laquelle les participants, invités à ne pas penser à un ours blanc, se retrouvaient paradoxalement à y penser davantage.

Nombre de questions	15 questions
Durée estimée	5 minutes
Langue	Français
Nom original	White Bear Suppression Inventory
Public cible	Adulte
Auteurs	Daniel M. Wegner, David R. Schneider, Samuel R. Carter, Tonya White (1987)
Catégorie	TOC, Anxiété

Aperçu des 15 questions

Il y a des choses auxquelles je préfère ne pas penser.

Pas du tout d'accord | Pas d'accord | Neutre ou ne sais pas | D'accord | Tout à fait d'accord

Je me demande parfois pourquoi j'ai les pensées que j'ai.

Pas du tout d'accord | Pas d'accord | Neutre ou ne sais pas | D'accord | Tout à fait d'accord

J'ai des pensées que je ne parviens pas à arrêter.

Pas du tout d'accord | Pas d'accord | Neutre ou ne sais pas | D'accord | Tout à fait d'accord

Des images me viennent à l'esprit et je ne parviens pas à les effacer.

Pas du tout d'accord | Pas d'accord | Neutre ou ne sais pas | D'accord | Tout à fait d'accord

Mes pensées reviennent souvent à une même idée.

Pas du tout d'accord | Pas d'accord | Neutre ou ne sais pas | D'accord | Tout à fait d'accord

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 réponses sont données sur une échelle de Likert à 5 points allant de 'Pas du tout d'accord' à 'Tout à fait d'accord'. Les scores des 15 items sont additionnés pour donner un score total. Un score élevé indique une tendance plus forte à la suppression des pensées. L'interprétation tient compte du score total et, parfois, de la répartition des scores selon des sous-dimensions.

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