

Pourquoi s'inquiéter ? (WW-II)

Le questionnaire « Pourquoi s'inquiéter ? » évalue les croyances positives associées à l'inquiétude, en identifiant les fonctions que les individus peuvent lui attribuer (résolution de problèmes, motivation, prévention, etc.). Il permet aux psychologues de mieux comprendre la manière dont leurs patients perçoivent et justifient leurs inquiétudes. Cet outil facilite ainsi l'exploration clinique et l'adaptation des stratégies thérapeutiques ciblant l'anxiété et les ruminations.

Nombre de questions	25 questions
Durée estimée	6 minutes
Langue	Français
Nom original	Why Worry?
Public cible	Adulte
Auteurs	Gosselin, P., Ladouceur, R., Langlois, F., Freeston, M. H., Dugas, M. J., & Bertrand, J. (2003)
Catégorie	Anxiété

Aperçu des 25 questions

Indiquez dans quelle mesure cette affirmation vous semble juste :

Si je ne m'inquiétais pas, je serais insouciant(e) et irresponsable.

Pas du tout vrai | Un peu vrai | Assez vrai | Très vrai | Tout à fait vrai

Indiquez dans quelle mesure cette affirmation vous semble juste :

Si je m'inquiète, je serai moins bouleversé(e) lorsque des événements imprévus se produiront.

Pas du tout vrai | Un peu vrai | Assez vrai | Très vrai | Tout à fait vrai

Indiquez dans quelle mesure cette affirmation vous semble juste :

Je m'inquiète dans le but de savoir quoi faire.

Pas du tout vrai | Un peu vrai | Assez vrai | Très vrai | Tout à fait vrai

Indiquez dans quelle mesure cette affirmation vous semble juste :

Si je m'inquiète à l'avance, je serai moins déçu(e) si quelque chose de grave se produit.

Pas du tout vrai | Un peu vrai | Assez vrai | Très vrai | Tout à fait vrai

Indiquez dans quelle mesure cette affirmation vous semble juste :

Le fait de m'inquiéter m'aide à planifier mes actions pour résoudre un problème.

Pas du tout vrai | Un peu vrai | Assez vrai | Très vrai | Tout à fait vrai

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

La cotation du questionnaire « Pourquoi s'inquiéter ? » repose sur une échelle de réponse allant de 1 (pas du tout vrai) à 5 (tout à fait vrai). Les sous-scores sont calculés en additionnant les réponses aux items correspondant à chacune des cinq dimensions (par exemple, la résolution de problèmes regroupe les items 3, 5, 9, 14 et 21). Le psychologue obtient ainsi cinq scores distincts qui reflètent les croyances positives liées à l'inquiétude, ce qui permet d'identifier les fonctions que le patient lui attribue le plus. L'interprétation s'appuie ensuite sur la comparaison de ces sous-scores pour repérer les mécanismes cognitifs dominants.

Exemple de cotation

Cotation

Le patient pense que s'inquiéter :

- facilite la résolution de problèmes : 17/25
- renforce la motivation : 12/25
- protège contre les émotions négatives : 18/25
- prévient des événements négatifs : 19/25
- reflète un trait de personnalité positif : 10/25

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