

Questionnaire des schémas de Young (YSQ-S3)

Ce questionnaire vise à identifier les schémas cognitifs qui entraînent des comportements et des attitudes problématiques. Ces schémas peuvent provoquer des difficultés dans les relations, le travail, et la gestion des émotions.

Nombre de questions	90 questions
Durée estimée	16 minutes
Langue	Français
Nom original	Young Schema Questionnaire
Auteurs	Jeffrey Young
Catégorie	Global

Aperçu des 90 questions

Je n'ai eu personne pour m'aider à grandir, pour partager son univers intérieur avec moi, ou qui se soucie profondément de tout ce qui m'arrive.

Cela est complètement faux pour moi | Le plus souvent faux pour moi | Plutôt vrai que faux pour moi | Assez vrai pour moi | Le plus souvent vrai pour moi | Me décrit parfaitement

Je m'accroche aux gens dont je suis proche par peur qu'ils ne me quittent.

Cela est complètement faux pour moi | Le plus souvent faux pour moi | Plutôt vrai que faux pour moi | Assez vrai pour moi | Le plus souvent vrai pour moi | Me décrit parfaitement

J'ai l'impression que les autres vont profiter de moi.

Cela est complètement faux pour moi | Le plus souvent faux pour moi | Plutôt vrai que faux pour moi | Assez vrai pour moi | Le plus souvent vrai pour moi | Me décrit parfaitement

Je ne suis pas adapté(e).

Cela est complètement faux pour moi | Le plus souvent faux pour moi | Plutôt vrai que faux pour moi | Assez vrai pour moi | Le plus souvent vrai pour moi | Me décrit parfaitement

Aucun homme ou femme que je désire ne pourrait m'aimer une fois qu'il(elle) aurait vu mes défauts.

Cela est complètement faux pour moi | Le plus souvent faux pour moi | Plutôt vrai que faux pour moi | Assez vrai pour moi | Le plus souvent vrai pour moi | Me décrit parfaitement

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

Exemple de cotation

Cotation

Un schéma est marqué comme significatif (⚠) si la moyenne ≥ 4/6 ou si ≥ 2 items sont cotés 5 ou 6.

Domaine de manque d'autonomie et de performance

Moyenne : 4.0/6 | Items ≥5 : 8/20

- **Fusionnement : 76%**

Moyenne : 4.8/6 ⚠ | Items ≥5 : 4/5 ⚠

- **Echec : 64%**

Moyenne : 4.2/6 ⚠ | Items ≥5 : 2/5 ⚠

- **Peur du danger ou de la maladie (vulnérabilité) : 52%**

Moyenne : 3.6/6 | Items ≥5 : 2/5 ⚠

- **Dépendance-incompétence : 44%**

Moyenne : 3.2/6 | Items ≥5 : 0/5

Domaine de manque de limites

Moyenne : 3.5/6 | Items ≥5 : 2/10

- **Contrôle de soi-autodiscipline insuffisants : 52%**

Moyenne : 3.6/6 | Items ≥5 : 1/5

- Droits personnels exagérés : **48%**

Moyenne : 3.4/6 | Items ≥5 : 1/5

Domaine de survigilance et inhibition

Moyenne : 3.5/6 | Items ≥5 : 9/20

- Négativité-pessimisme : **88%**

Moyenne : 5.4/6 ⚠ | Items ≥5 : 5/5 ⚠

- Surcontrôle émotionnel : **44%**

Moyenne : 3.2/6 | Items ≥5 : 1/5

- Idéaux exigeants : **44%**

Moyenne : 3.2/6 | Items ≥5 : 2/5 ⚠

- Punition : **24%**

Moyenne : 2.2/6 | Items ≥5 : 1/5

Domaine d'orientation vers les autres

Moyenne : 3.5/6 | Items ≥5 : 6/15

- Abnégation : **60%**

Moyenne : 4.0/6 ⚠ | Items ≥5 : 2/5 ⚠

- Recherche d'approbation et de reconnaissance : **44%**

Moyenne : 3.2/6 | Items ≥5 : 2/5 ⚠

- Assujettissement : **44%**

Moyenne : 3.2/6 | Items ≥5 : 2/5 ⚠

Domaine de séparation et de rejet

Moyenne : 3.1/6 | Items ≥5 : 6/25

- Manque affectif : **52%**

Moyenne : 3.6/6 | Items ≥5 : 2/5 ⚠

- Méfiance et abus : **48%**

Moyenne : 3.4/6 | Items ≥5 : 1/5

- Isolement social : **40%**

Moyenne : 3.0/6 | Items ≥5 : 2/5 ⚠

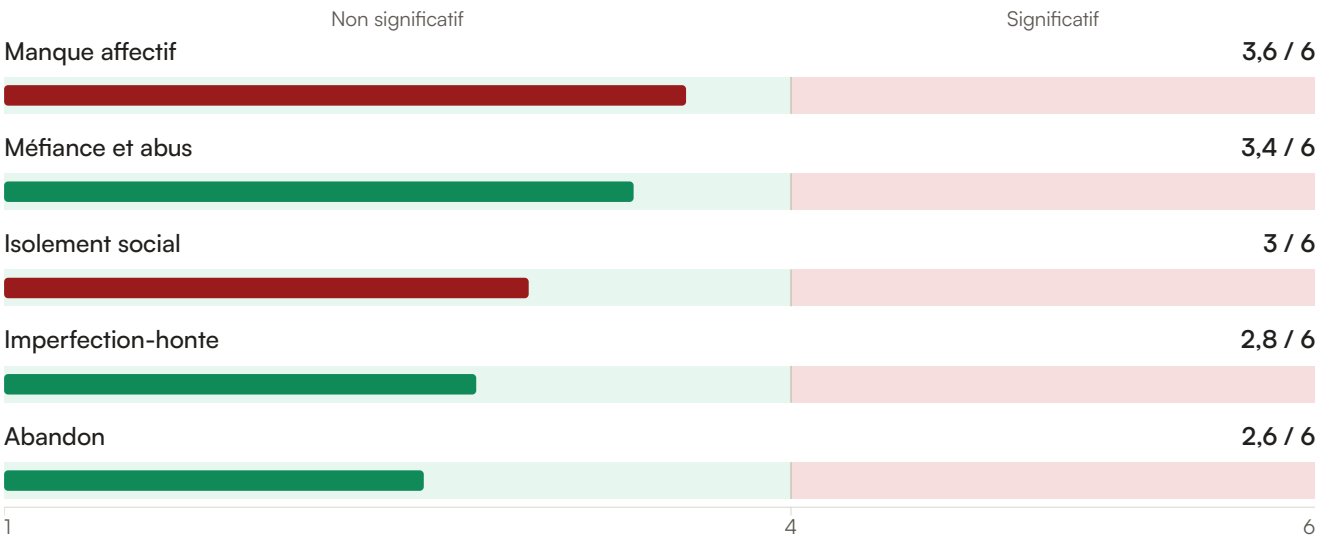
- Imperfection-honte : **36%**

Moyenne : 2.8/6 | Items ≥5 : 1/5

- Abandon : **32%**

Moyenne : 2.6/6 | Items ≥5 : 0/5

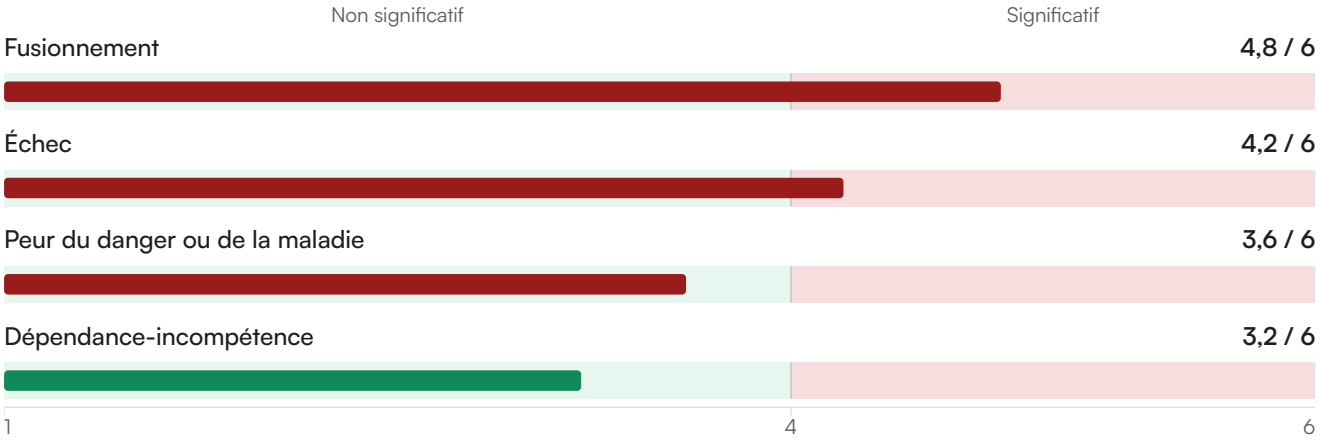
SÉPARATION ET REJET



Non significatif (1 à 4) Significatif (4 à 6)

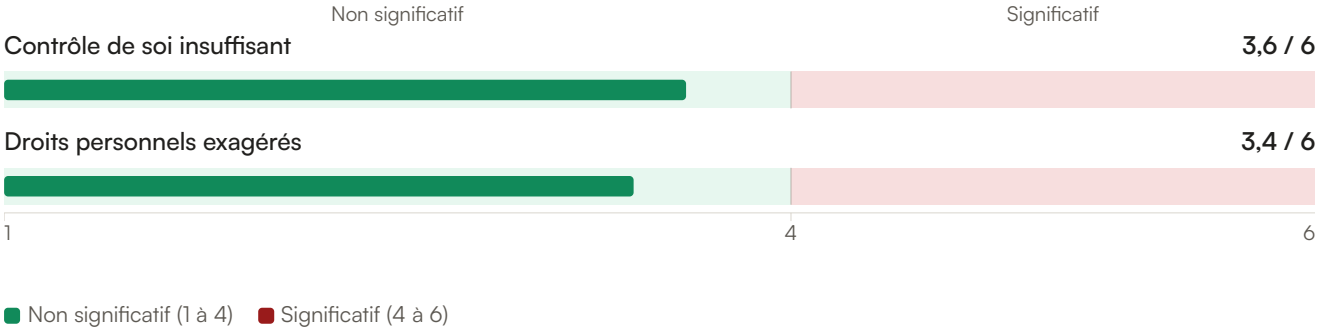
Significatif si la moyenne ≥ 4/6 ou si ≥ 2 items sont cotés 5 ou 6.

MANQUE D'AUTONOMIE ET DE PERFORMANCE



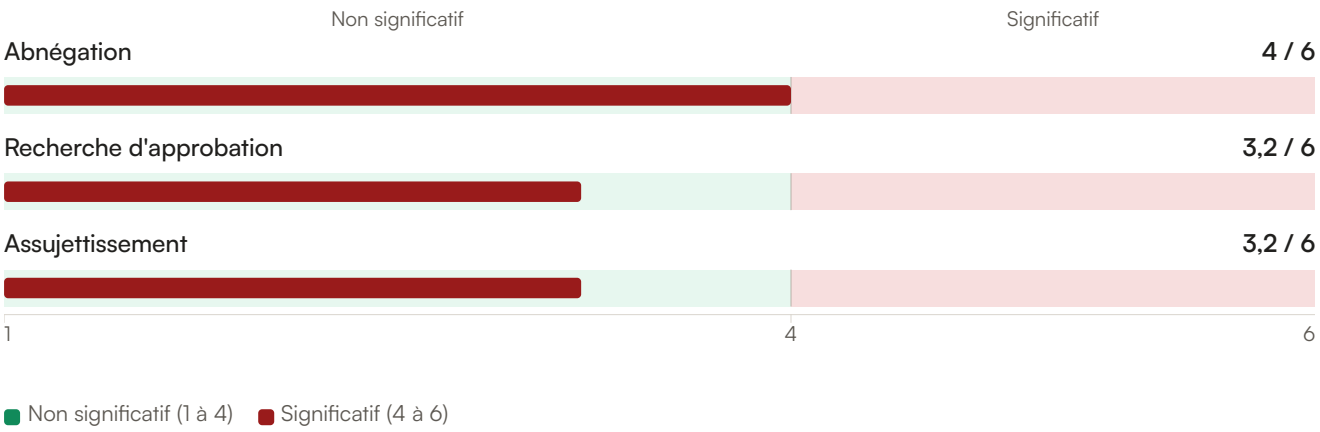
Non significatif (1 à 4) Significatif (4 à 6)

MANQUE DE LIMITES

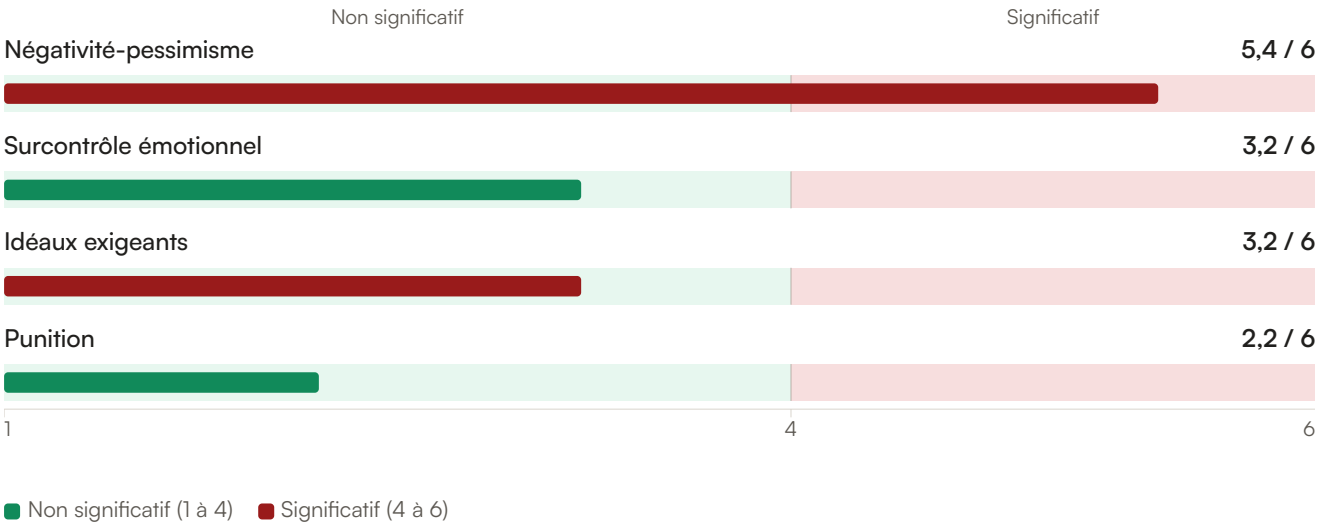


Non significatif (1 à 4) Significatif (4 à 6)

ORIENTATION VERS LES AUTRES



SURVIGILANCE ET INHIBITION



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 a véritablement simplifié ma pratique en ligne grâce à la cotation automatique et l’envoi fluide des questionnaires.”

 Basile R. - Psychologue clinicien