

Questionnaire des schémas de Young (Version longue) (YSQ-L3)

Le questionnaire des schémas de Young est utilisé pour identifier les schémas cognitifs dysfonctionnels chez les adultes. Il fait partie intégrante de la thérapie des schémas, visant à changer les schémas de pensée profonds qui influencent les comportements et émotions.

Nombre de questions	232 questions
Durée estimée	27 minutes
Langue	Français
Nom original	Young Schema Questionnaire (Long Version)
Public cible	Adultes
Auteurs	Jeffrey E. Young (2005)
Catégorie	Global

Aperçu des 232 questions

Les autres n'ont pas satisfait mes besoins affectifs.

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 n'ai pas reçu suffisamment d'amour et d'attention.

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

Dans l'ensemble, je n'ai eu personne sur qui compter pour recevoir des conseils ou du soutien affectif.

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

La plupart du temps, 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

Pour la plus grande partie de ma vie, je n'ai eu personne qui veuille être près de moi et passer beaucoup de temps avec 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

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

Chaque question est cotée sur une échelle de 1 à 6 selon l'accord du répondant avec l'affirmation. Les scores plus élevés indiquent une plus grande identification avec le schéma en question. Les résultats aident à cibler les schémas à travailler en thérapie.

Exemple de cotation

Cotation

Un schéma est marqué comme significatif (⚠) si la moyenne ≥ 4/6 ou si ≥ 3 items sont cotés 5 ou 6.

Domaine d'orientation vers les autres

Moyenne : 3.9/6 | Items ≥5 : 16/41

- **Assujettissement : 60%**

Moyenne : 4.0/6 ⚠ | Items ≥5 : 4/10 ⚠

- **Abnégation : 58%**

Moyenne : 3.9/6 | Items ≥5 : 7/17 ⚠

- **Recherche d'approbation et de reconnaissance : 56%**

Moyenne : 3.8/6 | Items ≥5 : 5/14 ⚠

Domaine de séparation et de rejet

Moyenne : 3.7/6 | Items ≥5 : 25/68

- Abandon : **61%**

Moyenne : 4.1/6 ⚠ | Items ≥5 : 9/17 ⚠

- Manque affectif : **58%**

Moyenne : 3.9/6 | Items ≥5 : 3/9 ⚠

- Isolement social : **52%**

Moyenne : 3.6/6 | Items ≥5 : 3/10 ⚠

- Imperfection-honte : **51%**

Moyenne : 3.5/6 | Items ≥5 : 5/15 ⚠

- Méfiance et abus : **48%**

Moyenne : 3.4/6 | Items ≥5 : 5/17 ⚠

Domaine de manque d'autonomie et de performance

Moyenne : 3.6/6 | Items ≥5 : 15/47

- Dépendance-incompétence : **57%**

Moyenne : 3.9/6 | Items ≥5 : 4/15 ⚠

- Peur du danger ou de la maladie (vulnérabilité) : **57%**

Moyenne : 3.8/6 | Items ≥5 : 5/12 ⚠

- Echec : **53%**

Moyenne : 3.7/6 | Items ≥5 : 3/9 ⚠

- Fusionnement : **44%**

Moyenne : 3.2/6 | Items ≥5 : 3/11 ⚠

Domaine de survigilance et inhibition

Moyenne : 3.2/6 | Items ≥5 : 14/50

- Idéaux exigeants : **48%**

Moyenne : 3.4/6 | Items ≥5 : 6/16 ⚠

- Punition : **47%**

Moyenne : 3.4/6 | Items ≥5 : 4/14 ⚠

- Surcontrôle émotionnel : **47%**

Moyenne : 3.3/6 | Items ≥5 : 1/9

- Négativité-pessimisme : **38%**

Moyenne : 2.9/6 | Items ≥5 : 3/11 ⚠

Domaine de manque de limites

Moyenne : 3.1/6 | Items ≥5 : 5/26

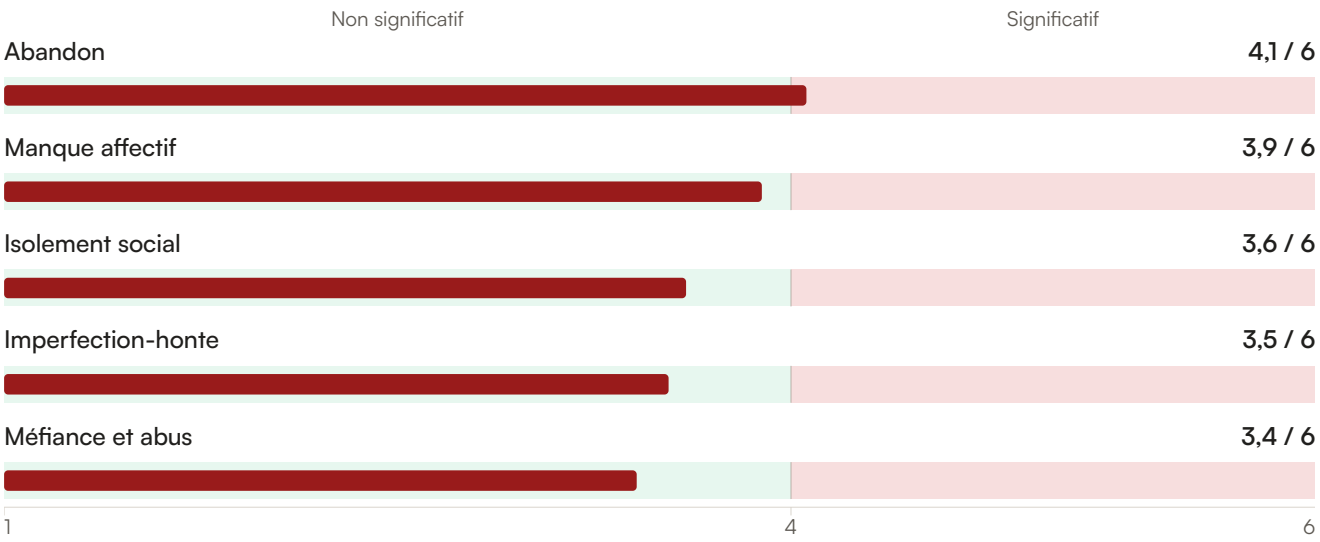
- Contrôle de soi-autodiscipline insuffisants : **55%**

Moyenne : 3.7/6 | Items ≥5 : 5/15 ⚠

- Droits personnels exagérés : **31%**

Moyenne : 2.5/6 | Items ≥5 : 0/11

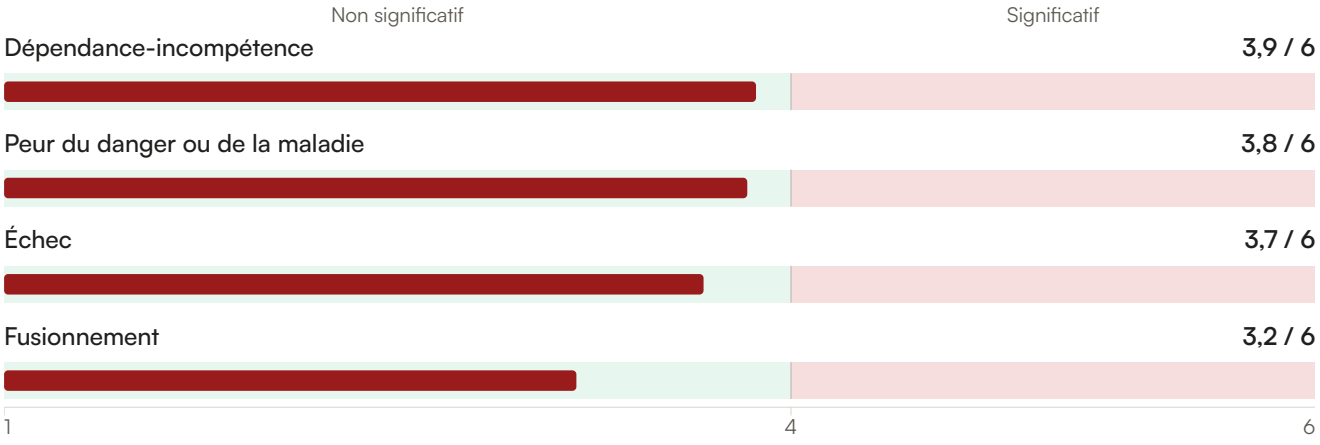
SÉPARATION ET REJET



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

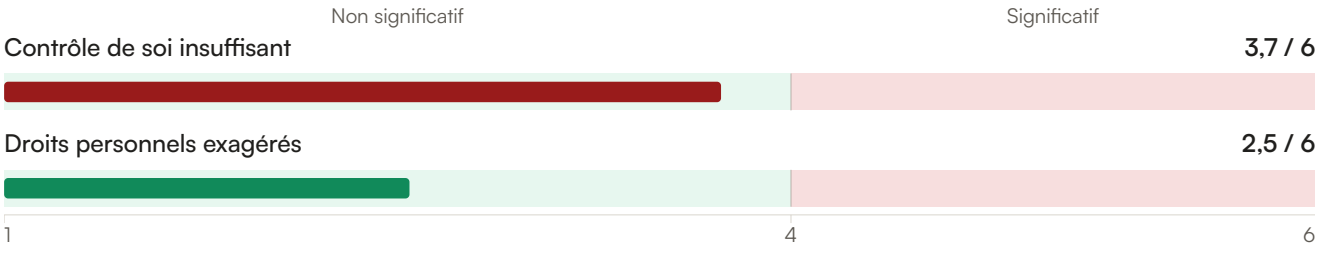
Significatif si la moyenne ≥ 4/6 ou si ≥ 3 items sont cotés 5 ou 6.

MANQUE D'AUTONOMIE ET DE PERFORMANCE



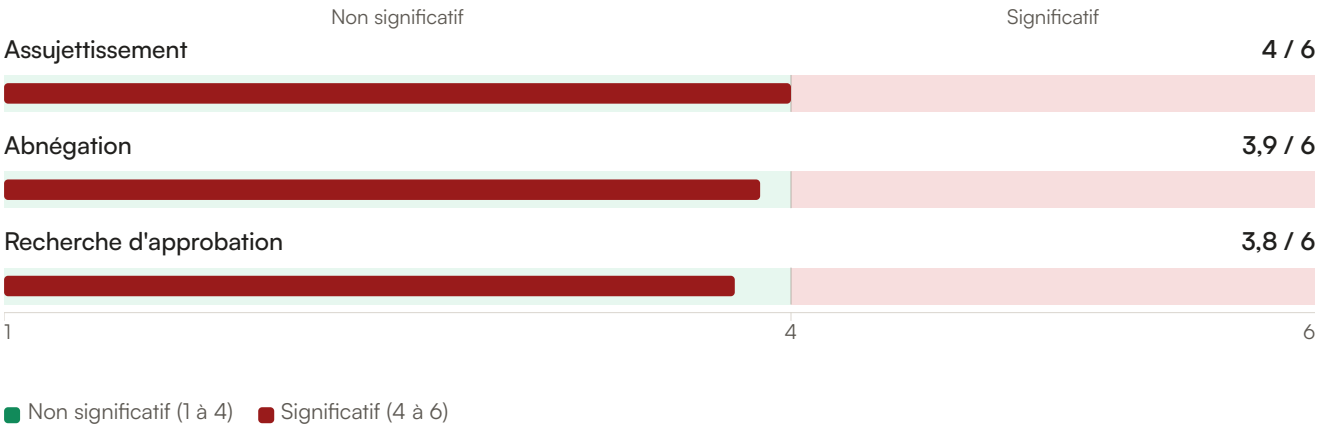
Non significatif (1 à 4) Significatif (4 à 6)

MANQUE DE LIMITES

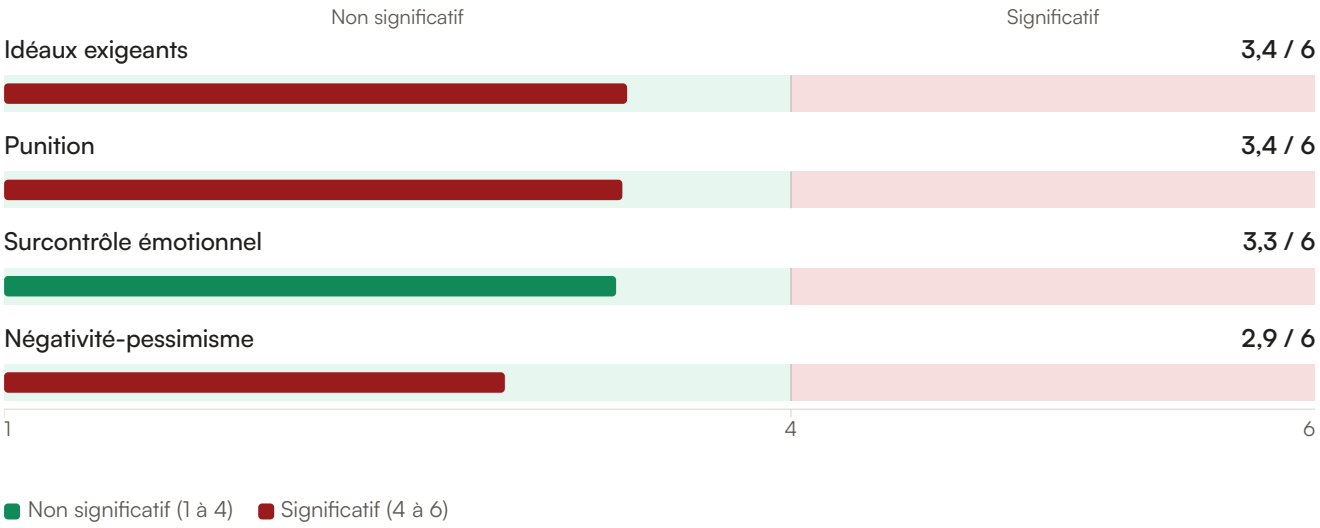


Non significatif (1 à 4) Significatif (4 à 6)

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

★★★★★

“Sceptique au départ, je ne peux finalement plus me passer de cet outil dans ma pratique.”

Elodie C. - Psychologue TCC