

## Questionnaire des Schémas de Young (YSQ- S3)

Jeffrey Young, Ph.D. Traduction par Bernard Pascal et Pierre Cousineau

Nom; \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

### Instructions :

Vous allez trouver ci-dessous des affirmations qui pourraient être utilisées par une personne pour se décrire elle-même. Nous vous prions de lire chaque affirmation et d'évaluer dans quelle mesure elle constitue une bonne description de vous-même, **au cours de l'année passée**. Lorsque vous hésitez, basez votre réponse sur ce que vous ressentez émotionnellement, et non pas sur ce que vous pensez rationnellement être vrai pour vous.

*Certains des items concernent vos relations avec vos parents ou vos relations sentimentales. Si certaines des personnes concernées sont décédées, veuillez répondre sur la base des relations que vous aviez avec elles lors de leur vivant. Si vous n'avez actuellement aucune relation sentimentale, mais que vous avez eu des partenaires dans le passé, veuillez répondre en tenant compte de votre partenaire important(e) le (la) plus récent(e).*

Choisissez entre 1 et 6 la cote la plus élevée vous décrivant le mieux et inscrivez-la dans l'espace précédant chaque affirmation.

### Échelle de cotation :

1. Cela est complètement faux pour moi.
  2. Le plus souvent faux pour moi.
  3. Plutôt vrai que faux pour moi.
  4. Assez vrai pour moi.
  5. Le plus souvent vrai pour moi.
  6. Me décrit parfaitement.
- 

1. \_\_\_\_\_ 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.
2. \_\_\_\_\_ Je m'accroche aux gens dont je suis proche par peur qu'ils ne me quittent.
3. \_\_\_\_\_ J'ai l'impression que les autres vont profiter de moi.
4. \_\_\_\_\_ Je ne suis pas adapté(e).
5. \_\_\_\_\_ Aucun homme ou femme que je désire ne pourrait m'aimer une fois qu'il (elle) aurait vu mes défauts.
6. \_\_\_\_\_ Presque rien de ce que je fais au travail (ou à l'école) n'est aussi bon que ce que font les autres.

Échelle de cotation :

1. Cela est complètement faux pour moi.
  2. Le plus souvent faux pour moi.
  3. Plutôt vrai que faux pour moi.
  4. Assez vrai pour moi.
  5. Le plus souvent vrai pour moi.
  6. Me décrit parfaitement.
- 

7. \_\_\_\_\_ Je ne me sens pas capable de me débrouiller par moi-même dans la vie de tous les jours.
8. \_\_\_\_\_ Il ne me semble pas possible d'échapper au sentiment que quelque chose de mauvais va bientôt se passer.
9. \_\_\_\_\_ Je n'ai pas pu me séparer de ma mère ou de mon père comme semblent le faire les gens de mon âge.
10. \_\_\_\_\_ Je pense que si je fais ce que je veux, je cours après les problèmes.
11. \_\_\_\_\_ Je suis celui (celle) qui finit généralement par prendre soin des gens dont je suis proche.
12. \_\_\_\_\_ Je suis trop gêné(e) pour exprimer des sentiments positifs aux autres (par ex. de l'affection, de l'intérêt).
13. \_\_\_\_\_ Je dois être le (la) meilleur(e) dans presque tout ce que je fais, je ne peux pas accepter d'être le (la) deuxième.
14. \_\_\_\_\_ Lorsque j'attends quelque chose des autres, j'ai beaucoup de difficulté à accepter un refus.
15. \_\_\_\_\_ Il ne me semble pas possible de me discipliner pour terminer des tâches routinières ou ennuyeuses.
16. \_\_\_\_\_ Posséder de l'argent et connaître des gens importants sont des choses qui me donnent de la valeur.
17. \_\_\_\_\_ Même lorsque tout va bien, j'ai l'impression que ce ne sera que temporaire.
18. \_\_\_\_\_ Si je fais une erreur, je mérite d'être puni(e).
19. \_\_\_\_\_ Je n'ai personne pour me prendre dans ses bras, pour me donner de la chaleur et de l'affection.
20. \_\_\_\_\_ J'ai tellement besoin des autres que j'ai peur de les perdre.
21. \_\_\_\_\_ J'ai l'impression que je dois être sur mes gardes en présence des autres sinon ils me blesseront intentionnellement.

Échelle de cotation :

1. Cela est complètement faux pour moi.
  2. Le plus souvent faux pour moi.
  3. Plutôt vrai que faux pour moi.
  4. Assez vrai pour moi.
  5. Le plus souvent vrai pour moi.
  6. Me décrit parfaitement.
- 

22. \_\_\_\_\_ Je suis fondamentalement différent(e) des autres.
23. \_\_\_\_\_ Aucune personne que je désire ne pourrait rester proche de moi si elle savait qui je suis réellement.
24. \_\_\_\_\_ Je suis incompetent(e) quand il s'agit de réussir.
25. \_\_\_\_\_ Je me considère comme une personne dépendante en ce qui concerne la vie de tous les jours.
26. \_\_\_\_\_ J'ai l'impression qu'un désastre naturel, criminel, financier ou médical pourrait frapper à tout moment.
27. \_\_\_\_\_ Mes parents et moi avons tendance à être sur-impliqués dans nos vies et nos problèmes réciproques.
28. \_\_\_\_\_ Je sens que je n'ai pas d'autre choix que de me soumettre aux souhaits des autres, sinon ils exerceront des représailles ou me rejeteront d'une façon ou d'une autre.
29. \_\_\_\_\_ Je suis quelqu'un de bon car je pense aux autres plus qu'à moi-même.
30. \_\_\_\_\_ Je trouve embarrassant d'exprimer mes sentiments aux autres.
31. \_\_\_\_\_ Je m'efforce de faire de mon mieux ; je ne peux pas me contenter d'être « assez bien ».
32. \_\_\_\_\_ Je suis quelqu'un de spécial et je ne devrais pas avoir à accepter les restrictions auxquelles les autres doivent se soumettre.
33. \_\_\_\_\_ Si je ne peux pas atteindre un but, je suis facilement frustré(e) et j'abandonne.
34. \_\_\_\_\_ Mes réussites ont plus de valeur à mes yeux si les autres les remarquent.
35. \_\_\_\_\_ S'il se produit quelque chose de bien, j'ai peur qu'il n'arrive ensuite quelque chose de mauvais.
36. \_\_\_\_\_ Si je ne donne pas le meilleur de moi-même, je dois m'attendre à échouer.

Échelle de cotation :

1. Cela est complètement faux pour moi.
  2. Le plus souvent faux pour moi.
  3. Plutôt vrai que faux pour moi.
  4. Assez vrai pour moi.
  5. Le plus souvent vrai pour moi.
  6. Me décrit parfaitement.
- 

37. \_\_\_\_\_ Je n'ai jamais eu le sentiment que je représentais quelqu'un d'important pour quelqu'un d'autre.
38. \_\_\_\_\_ Je crains que les gens dont je me sens proche ne me quittent ou ne m'abandonnent.
39. \_\_\_\_\_ Ce n'est qu'une question de temps avant que quelqu'un me trahisse.
40. \_\_\_\_\_ Je suis à part; je suis un(e) solitaire.
41. \_\_\_\_\_ Je ne mérite pas l'amour, l'attention et le respect des autres.
42. \_\_\_\_\_ La plupart des gens sont plus doués que moi en ce qui concerne le travail (ou l'école) et la réussite.
43. \_\_\_\_\_ Je manque de bon sens.
44. \_\_\_\_\_ J'ai peur d'être attaqué(e) physiquement par des gens.
45. \_\_\_\_\_ Il est très difficile, pour mes parents et moi-même, de garder secrets, chacun pour soi, certains détails intimes, sans nous sentir trahis ou coupables.
46. \_\_\_\_\_ Dans mes relations, je laisse l'autre avoir le dessus sur moi.
47. \_\_\_\_\_ Je suis tellement occupé(e) à me dévouer pour les gens qui m'importent que j'ai très peu de temps pour moi.
48. \_\_\_\_\_ Il m'est difficile d'avoir l'esprit libre et d'être spontané(e) avec les autres.
49. \_\_\_\_\_ Je dois faire face à toutes mes responsabilités.
50. \_\_\_\_\_ Je déteste être contraint(e) ou qu'on m'empêche de faire ce que je veux.
51. \_\_\_\_\_ Il m'est très difficile de sacrifier une gratification immédiate pour mener à bien un projet à long terme.
52. \_\_\_\_\_ À moins d'obtenir beaucoup d'attention des autres, je me sens peu important(e).

Échelle de cotation :

1. Cela est complètement faux pour moi.
  2. Le plus souvent faux pour moi.
  3. Plutôt vrai que faux pour moi.
  4. Assez vrai pour moi.
  5. Le plus souvent vrai pour moi.
  6. Me décrit parfaitement.
- 

53. \_\_\_\_\_ On n'est jamais assez prudent ; il peut toujours se produire quelque chose de mauvais.
54. \_\_\_\_\_ Si je ne fais pas mon travail, je devrai en subir les conséquences.
55. \_\_\_\_\_ Je n'ai eu personne qui m'écoute réellement, me comprenne et soit sensible à mes besoins et mes sentiments véritables.
56. \_\_\_\_\_ Quand quelqu'un à qui je tiens semble s'éloigner de moi, je deviens désespéré(e).
57. \_\_\_\_\_ Je suis très méfiant(e) quant aux motivations des autres.
58. \_\_\_\_\_ Je me sens étranger(ère) aux autres, ou coupé(e) des autres.
59. \_\_\_\_\_ J'ai le sentiment d'être quelqu'un que l'on ne peut pas aimer.
60. \_\_\_\_\_ Je n'ai pas autant de talent que les autres au travail (ou à l'école).
61. \_\_\_\_\_ On ne peut se fier à mon jugement dans les situations quotidiennes.
62. \_\_\_\_\_ J'ai peur de perdre mon argent et de devenir démun(e) ou très pauvre.
63. \_\_\_\_\_ J'ai souvent l'impression que mes parents vivent à travers moi – je n'ai pas une vie qui me soit propre.
64. \_\_\_\_\_ Je laisse toujours les autres choisir à ma place, si bien que je ne sais pas vraiment ce que je veux moi-même.
65. \_\_\_\_\_ J'ai toujours été celui (celle) qui écoute les problèmes des autres.
66. \_\_\_\_\_ Je me contrôle tellement bien que les autres croient que je n'ai pas d'émotions ou que je suis insensible.
67. \_\_\_\_\_ Je ressens une pression constante qui me force à faire les choses et à les réussir.
68. \_\_\_\_\_ Je crois que je n'ai pas à suivre les règles et les conventions comme les autres.

Échelle de cotation :

1. Cela est complètement faux pour moi.
  2. Le plus souvent faux pour moi.
  3. Plutôt vrai que faux pour moi.
  4. Assez vrai pour moi.
  5. Le plus souvent vrai pour moi.
  6. Me décrit parfaitement.
- 

69. \_\_\_\_\_ Je ne peux pas me forcer à faire des choses qui ne me plaisent pas même quand je sais que c'est pour mon bien.
70. \_\_\_\_\_ Si j'interviens lors d'une réunion ou si on me présente dans un groupe, il est important pour moi d'être reconnu(e) et admiré(e).
71. \_\_\_\_\_ Même si je travaille beaucoup, j'ai peur de me retrouver un jour sans le sou.
72. \_\_\_\_\_ Peu importe les raisons, quand je fais une erreur, je devrais en payer le prix.
73. \_\_\_\_\_ Je n'ai pas eu une personne forte pour me donner de bons conseils ou pour me guider lorsque je ne savais pas quoi faire.
74. \_\_\_\_\_ Quelquefois j'ai tellement peur que les gens m'abandonnent que je les repousse.
75. \_\_\_\_\_ Je m'interroge habituellement sur les véritables intentions des autres.
76. \_\_\_\_\_ Je me sens toujours à l'extérieur des groupes.
77. \_\_\_\_\_ Je suis trop fondamentalement inacceptable pour me révéler aux autres ou pour les laisser bien me connaître.
78. \_\_\_\_\_ Je ne suis pas aussi intelligent(e) que la plupart des gens quand il s'agit du travail (ou de l'école).
79. \_\_\_\_\_ Je n'ai pas confiance dans ma capacité à résoudre les problèmes qui se posent tous les jours.
80. \_\_\_\_\_ J'ai peur d'avoir une maladie grave, même si rien de sérieux n'a été diagnostiqué par un médecin.
81. \_\_\_\_\_ J'ai souvent l'impression de ne pas avoir une identité distincte de celle de mes parents ou de mon partenaire.

Échelle de cotation :

1. Cela est complètement faux pour moi.
  2. Le plus souvent faux pour moi.
  3. Plutôt vrai que faux pour moi.
  4. Assez vrai pour moi.
  5. Le plus souvent vrai pour moi.
  6. Me décrit parfaitement.
- 

82. \_\_\_\_\_ J'ai beaucoup de difficultés à exiger que mes droits soient respectés et que mes sentiments soient pris en compte.
83. \_\_\_\_\_ On me voit comme quelqu'un qui en fait trop pour les autres et pas assez pour lui-même.
84. \_\_\_\_\_ Les gens me trouvent coincé(e) sur le plan émotionnel.
85. \_\_\_\_\_ Je ne peux pas accepter de me dégager aisément d'une situation difficile ou de présenter des excuses pour mes erreurs.
86. \_\_\_\_\_ J'ai le sentiment que j'ai beaucoup plus à offrir que les autres.
87. \_\_\_\_\_ J'ai rarement été capable de tenir mes engagements.
88. \_\_\_\_\_ Lorsqu'on me fait beaucoup de compliments et d'éloges, je me sens une personne de valeur.
89. \_\_\_\_\_ J'ai peur qu'une mauvaise décision ne puisse conduire à un désastre.
90. \_\_\_\_\_ Je suis quelqu'un de mauvais qui mérite d'être puni.

© 2005, Jeffrey Young, Ph.D., Bernard Pascal et Pierre Cousineau. Remerciements à Gary Brown, Ph.D., Scott Kellogg, Ph.D., Glenn Waller, Ph.D., et aux autres thérapeutes et chercheurs qui ont contribué au développement du YSQ, 3<sup>ème</sup> édition. Reproduction interdite sans le consentement des auteurs. Pour plus d'information, écrire à: Schema Therapy Institute, 36 West 44th St., Ste. 1007, New York, NY 10036.