

Questionnaire sur les filtres

Nom: _____

Date: _____



Instruction:

0 = pas du tout vrai 1 = rarement vrai 2 = Parfois vrai

3 = Plutôt vrai 4 = Définitivement vrai

1.	Les gens n'ont pas été présents pour répondre à mes besoins affectifs	0	1	2	3	4
2.	Je ne reçois pas d'amour et d'attention	0	1	2	3	4
3.	Personne ne sera jamais là pour moi	0	1	2	3	4
4.	Je ne suis pas spécial(e) pour personne	0	1	2	3	4
5.	Je n'ai personne qui m'écoute ou me comprend réellement	0	1	2	3	4
6.	Si une personne est gentille avec moi, c'est qu'elle désire obtenir quelque chose de moi	0	1	2	3	4
TOTAL						/24
7.	Les gens me quittent toujours	0	1	2	3	4
8.	Je ne suis proche de personne, car j'ai peur qu'on me quitte	0	1	2	3	4
9.	Je vais finir seul(e)	0	1	2	3	4
10.	Je m'accroche aux gens, car j'ai peur qu'ils me quittent	0	1	2	3	4
11.	Je mets un terme à mes relations avant que les autres le fassent	0	1	2	3	4
12.	Je crains que les gens que j'aime rencontrent quelqu'un d'autre et me quitte	0	1	2	3	4
TOTAL						/24
13.	Les gens sont dangereux et ne sont pas dignes de confiance	0	1	2	3	4
14.	Dévoiler ses émotions aux autres me rend vulnérable et je peux être blessé(e)	0	1	2	3	4
15.	Les gens se servent de moi	0	1	2	3	4
16.	Je teste les gens pour voir si je peux leur faire confiance	0	1	2	3	4
17.	Je suis abusé(e) (physiquement, émotionnellement, sexuellement) par les autres	0	1	2	3	4
18.	Je dois me protéger des autres	0	1	2	3	4
TOTAL						/24
19.	Je suis différent(e) (d'une manière négative) de tout le monde	0	1	2	3	4
20.	Il y a quelque chose qui ne va pas chez moi que les autres savent	0	1	2	3	4
21.	Si une personne connaissait le/la vrai(e) moi, elle ne m'aimerait pas	0	1	2	3	4
22.	Je ne laisse pas les autres voir le/la vrai(e) moi	0	1	2	3	4
23.	Les gens ne veulent pas de moi dans leurs groupes	0	1	2	3	4
24.	Je ne suis pas quelqu'un qui peut être aimé	0	1	2	3	4
TOTAL						/24
25.	Je ne peux rien faire aussi bien que les autres	0	1	2	3	4
26.	Je ne suis pas aussi intelligent(e) ou talentueux(se) que mes pairs	0	1	2	3	4
27.	J'échoue tout ce que j'essaie	0	1	2	3	4
28.	Je compare mes accomplissements aux autres et je crois les leurs sont meilleurs	0	1	2	3	4
29.	Je suis fondamentalement incompétent(e)	0	1	2	3	4
30.	Je n'accomplis rien de bien	0	1	2	3	4
TOTAL						/24

31.	Tôt ou tard quelque chose de mauvais va se produire	0	1	2	3	4
32.	Ce qui est bon ne dure jamais longtemps	0	1	2	3	4
33.	J'ai peur de faire une crise d'anxiété ou de devenir fou/folle	0	1	2	3	4
34.	Le monde est un endroit dangereux	0	1	2	3	4
35.	Il m'arrive toujours de mauvaises choses	0	1	2	3	4
36.	Une catastrophe pourrait se produire à tout moment	0	1	2	3	4

TOTAL /24

37.	Je me sens coupable si je ne fais pas passer les besoins des autres avant les miens	0	1	2	3	4
38.	Je ne peux être heureux (se) si les autres ne m'aiment pas	0	1	2	3	4
39.	Dire non est égoïste	0	1	2	3	4
40.	Pour être une bonne personne, je dois aider tous ceux qui ont besoin de mon aide	0	1	2	3	4
41.	Je suis la personne vers qui les gens se tournent lorsqu'ils ont besoin de parler	0	1	2	3	4
42.	Je suis plus à l'aise de donner un cadeau que d'en recevoir un	0	1	2	3	4

TOTAL /24

43.	Mes émotions ne sont pas importantes	0	1	2	3	4
44.	Je laisse les autres faire ce qu'ils veulent pour qu'ils en se fâchent pas contre moi	0	1	2	3	4
45.	Je fais beaucoup d'effort pour éviter les conflits	0	1	2	3	4
46.	Je laisse les autres prendre des décisions pour moi	0	1	2	3	4
47.	J'ai besoin de quelqu'un pour mener ma vie	0	1	2	3	4
48.	J'ai des relations avec des gens qui me contrôlent	0	1	2	3	4

TOTAL /24

49.	Si je fais une erreur, les gens auront une moins bonne opinion de moi	0	1	2	3	4
50.	Demander de l'aide est un signe de faiblesse	0	1	2	3	4
51.	Si je ne peux pas faire quelque chose comme il le faut, je n'essaie même pas	0	1	2	3	4
52.	Je dois toujours être le/la meilleur(e)	0	1	2	3	4
53.	Je mérite d'être critiqué(e) ou puni(e) lorsque je fais une erreur	0	1	2	3	4
54.	Ce que je fais n'est jamais assez bon	0	1	2	3	4

TOTAL /24

55.	Lorsque je veux quelque chose, je le veux tout de suite	0	1	2	3	4
56.	Je me fâche si je n'obtiens pas ce que je veux	0	1	2	3	4
57.	Je n'aime pas que les autres me disent quoi faire	0	1	2	3	4
58.	Le monde me doit des choses	0	1	2	3	4
59.	Les gens me disent que je suis très exigeant(e)	0	1	2	3	4
60.	Je n'ai pas le temps de faire des choses pour les autres	0	1	2	3	4

TOTAL /24

Faites la liste de vos résultats

1-6 : Manque affectif	/24
7-12 : Abandon/ instabilité	/24
13-18 : Méfiance/ Abus	/24
19-24 : Isolement social	/24
25-30 : Imperfection/ honte	/24
31-36 : Peur du danger ou de la maladie	/24
37-42 : Abnégation	/24
43-48 : Assujettissement	/24
49-54 : Idéaux exigeants	/24
55-60 : Droits personnels exagérés	/24

