



Fabienne Ballet
Psychologue clinicienne

Questionnaire des pensées automatiques (QPA)

Traduction française : J. Cottraux

Nom : Prénom :

Sexe : Âge :

Date de passation :

Score :

Instructions

Vous trouverez ci-dessous une liste de 30 pensées qui peuvent émerger dans l'esprit des gens. Veuillez lire attentivement chaque pensée en indiquer *avec quelle fréquence*, si c'est le cas, cette pensée a été vôtres durant la dernière semaine. Lisez chacune des 30 pensées attentivement et cochez la colonne correspondante.



2 rue Guillaume Apollinaire 69330 MEYZIEU



contact@fabienneballet-psychologue.fr



07 61 70 66 26



www.fabienneballet-psychologue.fr



Durant la dernière semaine

Pas du tout

Parfois

Assez souvent

Souvent

Tout le temps

1. J'ai la plus grande difficulté à faire face au monde.

2. Je ne suis pas bon.

3. Pourquoi est-ce que je ne réussis jamais ?

4. Personne ne me comprend.

5. J'ai laissé tomber les autres.

6. Je ne pense pas pouvoir continuer.

7. J'aimerais être quelqu'un de mieux.

8. Je suis si faible.

9. Ma vie ne se déroule pas comme je le souhaite.

10. Je me déçois moi-même.

11. Rien n'est bon comme avant.

12. Je ne puis supporter cela plus longtemps.

13. Je n'arrive pas à commencer les choses.

14. Qu'il y a-t-il de mauvais en moi ?

15. Je souhaite être quelqu'un d'autre.

16. Je ne puis faire marcher les choses.

17. Je me déteste.

18. Je suis sans valeur.

19. Je souhaite disparaître.

20. Qu'est-ce qui ne va pas en moi ?

21. Je suis un perdant.

22. Ma vie est un gâchis.

23. Je suis un raté.

24. Je n'y arriverai pas.

25. Je suis tellement sans espoir

26. Quelque chose doit changer.

27. Il doit y avoir quelque chose de mauvais en moi.

28. Mon avenir est lugubre.

29. Cela ne vaut pas la peine.

30. Je n'arrive pas à terminer les choses.

Score :

x*1

x*2

x*3

x*4

x*5



Questionnaire des pensées automatiques (QPA)

Traduction française : J. Cottraux

Caractéristiques

- ✓ Type d'évaluation : Auto-Evaluation
- ✓ Nombre d'items : 30
- ✓ Temps de passation : 15 minutes
- ✓ Auteur(s) : S.D. Hollon, P. Kendall, 1980.
- ✓ Traduction / adaptation en français : J. Cottraux.

Objectif du test

Le questionnaire des pensées automatiques (QPA) vise à évaluer le contenu négatif du monologue intérieur des sujets dépressifs. L'identification des pensées automatiques négatives permet ultérieurement de les modifier au cours de la thérapie cognitive.

Cotation

Le questionnaire comprend 30 items évaluant la fréquence des pensées automatiques au cours de la semaine précédente sur une échelle de Likert :

- ✓ 1: pas du tout;
- ✓ 2: parfois;
- ✓ 3: assez souvent;
- ✓ 4: souvent;
- ✓ 5: tout le temps.

Le score global du questionnaire est obtenu à partir des notes attribuées à chaque item par le sujet (étendues de 30 à 150). Plus le score est élevé et plus le sujet a des pensées automatiques négatives.

Dans la version française, les sujets déprimés ont une moyenne de 95,7 (SD = 23) et les sujets contrôles normaux une moyenne de 46,24 (SD = 12).