

SHORT FRENCH META-COGNITIONS QUESTIONNAIRE (MCQ-30)

Auteurs : Dethier, V., Heeren, A., Bouvard, M., Baeyens, C., & Philippot, P

Nous sommes intéressés par les croyances que les gens ont concernant leurs pensées. Vous trouverez ci-dessous un certain nombre de croyances ; veuillez lire chacune de ces croyances et indiquer dans quelle mesure vous êtes en général d'accord, en entourant la réponse appropriée.

Veuillez répondre à toutes les phrases, il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

		Pas d'accord	Légèrement d'accord	Assez d'accord	Tout à fait d'accord
1	Le fait de m'inquiéter m'aide à éviter des problèmes qui pourraient survenir.	1	2	3	4
2	Le fait de m'inquiéter est dangereux pour moi.	1	2	3	4
3	Je réfléchis beaucoup sur mes pensées.	1	2	3	4
4	Le fait de m'inquiéter pourrait me rendre malade.	1	2	3	4
5	Je suis conscient(e) de la façon dont mon esprit fonctionne quand j'examine un problème en détail.	1	2	3	4
6	Si je ne contrôlais pas une pensée inquiétante et puis qu'elle arrivait, je considérerais que c'est de ma faute.	1	2	3	4
7	J'ai besoin de me tracasser pour rester organisé(e).	1	2	3	4
8	J'ai peu confiance en ma mémoire pour les mots et pour les noms.	1	2	3	4
9	Mes inquiétudes persistent, malgré mes tentatives de les arrêter.	1	2	3	4
10	L'inquiétude m'aide à mettre de l'ordre dans ma tête.	1	2	3	4
11	Je ne peux pas ignorer mes inquiétudes.	1	2	3	4
12	Je surveille mes pensées.	1	2	3	4
13	Je devrais garder en permanence le contrôle sur mes pensées	1	2	3	4
14	Ma mémoire peut parfois m'induire en erreur.	1	2	3	4
15	Mon inquiétude pourrait me rendre fou (folle).	1	2	3	4

16	Je suis en permanence conscient(e) de mes pensées.	1	2	3	4
17	J'ai une mauvaise mémoire.	1	2	3	4
18	Je prête beaucoup d'attention à la façon dont mon esprit fonctionne.	1	2	3	4
19	L'inquiétude m'aide à m'adapter aux choses.	1	2	3	4
20	Le fait de ne pas pouvoir contrôler mes pensées est un signe de faiblesse.	1	2	3	4
21	Si je ne contrôlais pas mes pensées, je ne serais pas capable de fonctionner.	1	2	3	4
22	Quand je commence à me tracasser, je ne peux pas m'arrêter.	1	2	3	4
23	Je serai puni(e) pour ne pas avoir contrôlé certaines pensées.	1	2	3	4
24	Le fait de m'inquiéter m'aide à résoudre les problèmes.	1	2	3	4
25	J'ai peu confiance en ma mémoire pour les lieux.	1	2	3	4
26	Ce n'est pas bien d'avoir certaines pensées.	1	2	3	4
27	Je n'ai pas confiance en ma mémoire.	1	2	3	4
28	Pour bien travailler, j'ai besoin de m'inquiéter.	1	2	3	4
29	J'ai peu confiance en ma mémoire pour les actions.	1	2	3	4
30	J'examine constamment mes pensées.	1	2	3	4

Correction

	Positive Beliefs		Beliefs about uncontrollability and danger		Cognitive Confidence		Beliefs related to Superstition, Punishment and Responsibility		Cognitive Self-Consciousness	
Item	1		2		8		6		3	
	7		4		14		13		5	
	10		9		17		20		12	
	19		11		25		21		16	
	24		15		27		23		18	
	28		22		29		26		30	

Pas d'items inversés

Article de validation :

Dethier, V., Heeren, A, Bouvard, M., Baeyens, C., & Philippot, P. (2017). Embracing the structure of metacognitive beliefs: Validation of the french short version of the Metacognitions Questionnaire. *International Journal of Cognitive Therapy*, 10 (3), 219-233.

Plus d'informations sur <http://uclep.be>