

Quand des pensées me passant par l'esprit me gardent éveillé(e) la nuit...

	Presque jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
21. A la place, j'évoque des pensées agréables.	1	2	3	4
22. A la place, je me fais du souci pour des choses plus secondaires.	1	2	3	4
23. Je fais quelque chose que j'apprécie.	1	2	3	4
24. J'essaie de réinterpréter la pensée.	1	2	3	4
25. A la place, je m'occupe en travaillant.	1	2	3	4
26. J'essaie d'y penser différemment.	1	2	3	4
27. A la place, je pense à des soucis passés.	1	2	3	4
28. Je me concentre sur des pensées négatives différentes.	1	2	3	4
29. Je remets en question les raisons qui me font avoir cette pensée.	1	2	3	4
30. Je me dis que quelque chose de mauvais va arriver si j'y pense.	1	2	3	4
31. Je trouve à m'occuper.	1	2	3	4
32. Je préfère examiner la pensée en détail que m'en détourner.	1	2	3	4
33. Je cherche du réconfort auprès d'autrui (par exemple la personne qui partage mon lit ou un (une) ami(e) le jour suivant).	1	2	3	4
34. Je me dis « stop » à moi-même.	1	2	3	4
35. Je fais quelque chose de physique pour les arrêter (par exemple me retourner, sortir du lit).	1	2	3	4

Référence :

Schmidt, R. E., Gay, P., & Van der Linden, M. (2009). Validation of a French Version of the Thought Control Questionnaire Insomnia-Revised (TCQI-R). *European Review of Applied Psychology*, 59, 69-78.