

© TCAQ

Thought Control Ability Questionnaire

Version espagnole originale :

Luciano, J. V., Algarabel, S., Tomás, J. M., & Martínez, J. L. (2005). Development and validation of the Thought Control Ability Questionnaire. *Personality and Individual Differences*, **38**, 997-1008.

Traduction et validation française :

Gay, P., Schmidt, R., d'Acremont, M., & Van der Linden, M. (in preparation). Validation of a French Version of the Thought Control Ability Questionnaire (TCAQ).

Ne pas diffuser sans le consentement des auteurs de la traduction française

CONSIGNE : Parfois, il arrive que des pensées, des images, des envies – qui nous semblent inappropriées, inacceptables ou gênantes – nous viennent à l’esprit.

Ci-dessous vous trouvez une série d'affirmations liées à votre expérience quotidienne avec ce type de pensées. Indiquez votre degré d'accord conformément à chacune des affirmations en cochant la case correspondante (A, B, C, D ou E). Utilisez comme référence l'échelle suivante d'évaluation:

A: Complètement en désaccord.

B: Plutôt en désaccord.

C: Ni d'accord ni en désaccord.

D: Plutôt d'accord.

E: Complètement d'accord.

	A	B	C	D	E
1.- Souvent j'ai de la peine à trouver le sommeil parce que mon esprit n'arrête pas de revenir sur des problèmes personnels.					
2.- Souvent, je ne peux éviter d'avoir des pensées qui me perturbent.					
3.- Même si quelqu'un me critique injustement, je ne peux arrêter de penser qu'il y a peut-être une raison à cela.					
4.- Je réussis à avoir un bon contrôle de mes pensées, même quand je suis stressé.					
5.- Aussi petite soit-elle, n'importe quelle contrariété est une charge pour moi.					
6.- Quand je décide de ne pas penser à quelque chose, j'y parviens.					
7.- Je parviens très facilement à ne plus avoir certaines pensées.					
8.- Après une expérience embarrassante, gênante, pénible... je reste préoccupé(e), frustré(e) ou triste pendant longtemps.					
9.- Je me libère facilement de pensées gênantes.					
10.- Fréquemment, certaines pensées ou images envahissent mon esprit.					
11.- Je ne peux empêcher certains souvenirs négatifs de mon passé de me revenir à l'esprit.					
12.- Il y a peu de chose dans la vie qui « m'empêche de dormir ».					
13.- Je repense pendant plusieurs jours à la discussion que j'ai eue (par exemple : avec mon conjoint, mon père, un ami, etc.) avant de pouvoir la sortir de ma tête.					
14.- Je me considère comme une personne habile à contrôler ses émotions positives et négatives.					
15.- Mes pensées me contrôlent plus que je ne les contrôle.					
16.- Il y a certaines pensées qui me viennent en tête, sans que je ne puisse rien faire pour les éviter.					
17.- Mes pensées sont incontrôlables.					
18.- Il est rare que je sois submergé par des pensées désagréables.					
19.- Je suis incapable d'échapper à certaines pensées : par exemple, "je suis un raté", "je suis inutile", "je ne vauds rien".					
20.- Je pense que les autres ont un meilleur contrôle de leurs pensées que moi.					
21.- Si je me fâche ou me dispute avec quelqu'un, je ne cesse d'y penser et je ne peux presque pas travailler ni me concentrer.					
22.- Quand des pensées, idées ou images inappropriées me viennent à l'esprit, je les élimine sans trop d'effort.					
23.- J'ai beaucoup de patience et je ne perds pas facilement mes moyens.					

Cotation*

Les items renversés sont les suivants : 1 - 2 - 3 - 5 - 8 -10 -11 -13 -15 -16 - 17 - 19 - 20 - 21

* L'étendue des scores varie entre 25 et 115. La cotation est faite de manière à ce qu'un score élevé corresponde à une plus grande habileté à contrôler ses pensées (A=1 ; B=2 ; C=3 ; D=4 ; E=5 ; sauf pour les items renversés).