

BCPQ-2

LE SOIR AU LIT, il arrive que l'on REPENSE A LA JOURNEE QUI VIENT DE S'ECOULER. Ci-après, veuillez indiquer à quelle fréquence différents types de pensées vous viennent à l'esprit lorsque vous essayez de vous endormir.

1. Après vous être couché(e), à quelle fréquence vous arrive-t-il de regretter des comportements que vous avez eus envers autrui ?

PRESQUE JAMAIS	RAREMENT	PARFOIS	SOUVENT	TRES SOUVENT
0	1	2	3	4

2. Après vous être couché(e), à quelle fréquence vous arrive-t-il de penser : «Si seulement j'avais fait un autre choix !»

PRESQUE JAMAIS	RAREMENT	PARFOIS	SOUVENT	TRES SOUVENT
0	1	2	3	4

3. Après vous être couché(e), à quelle fréquence vous arrive-t-il d'être fier/fière de vous-même en repensant à tout ce que vous avez réussi à accomplir ?

PRESQUE JAMAIS	RAREMENT	PARFOIS	SOUVENT	TRES SOUVENT
0	1	2	3	4

4. Après vous être couché, à quelle fréquence vous arrive-t-il de vous sentir coupable car vous avez l'impression d'avoir fait du tort à autrui ?

PRESQUE JAMAIS	RAREMENT	PARFOIS	SOUVENT	TRES SOUVENT
0	1	2	3	4

5. Après vous être couché(e), à quelle fréquence vous arrive-t-il de penser : «Si seulement j'étais plus prudent(e) !»

PRESQUE JAMAIS	RAREMENT	PARFOIS	SOUVENT	TRES SOUVENT
0	1	2	3	4

6. Après vous être couché(e), à quelle fréquence vous arrive-t-il de vous féliciter de la manière dont vous vous êtes comporté(e) envers autrui ?

PRESQUE JAMAIS	RAREMENT	PARFOIS	SOUVENT	TRES SOUVENT
0	1	2	3	4

7. Après vous être couché(e), à quelle fréquence vous arrive-t-il d'avoir honte de vous-même à cause de vos comportements ?

PRESQUE JAMAIS	RAREMENT	PARFOIS	SOUVENT	TRES SOUVENT
0	1	2	3	4

8. Après vous être couché(e), à quelle fréquence vous arrive-t-il d'imaginer comment vous auriez voulu vous comporter, alors que vous ne l'avez pas fait ?

PRESQUE JAMAIS	RAREMENT	PARFOIS	SOUVENT	TRES SOUVENT
0	1	2	3	4

9. Après vous être couché(e), à quelle fréquence vous arrive-t-il d'être content(e) de la manière dont vous avez géré un conflit avec autrui ?

PRESQUE JAMAIS	RAREMENT	PARFOIS	SOUVENT	TRES SOUVENT
0	1	2	3	4

10. Après vous être couché(e), à quelle fréquence vous arrive-t-il de vous préoccuper des conséquences de vos comportements envers autrui ?

PRESQUE JAMAIS	RAREMENT	PARFOIS	SOUVENT	TRES SOUVENT
0	1	2	3	4

