

AAQ-2 VERSION FRANÇAISE

Voici une liste d'affirmations. Merci d'entourer le chiffre qui correspond le mieux à votre réponse

1	2	3	4	5	6	7
jamais vrai	très rarement vrai	rarement vrai	parfois vrai	souvent vrai	presque toujours vrai	Toujours vrai

1. Si j'ai un souvenir désagréable, je le laisse venir.	1	2	3	4	5	6	7
2. Mes expériences et mes souvenirs douloureux me gênent pour conduire ma vie comme il me tiendrait à cœur de le faire.	1	2	3	4	5	6	7
3. J'ai peur de mes émotions.	1	2	3	4	5	6	7
4. J'ai peur ne pas être capable de contrôler mes inquiétudes et mes émotions.	1	2	3	4	5	6	7
5. Mes souvenirs douloureux m'empêchent de m'épanouir dans la vie.	1	2	3	4	5	6	7
6. J'ai le contrôle de ma vie.	1	2	3	4	5	6	7
7. Les émotions sont une source de problèmes dans ma vie.	1	2	3	4	5	6	7
8. J'ai l'impression que la plupart des gens gèrent leur vie mieux que moi.	1	2	3	4	5	6	7
9. Mes soucis m'empêchent de réussir.	1	2	3	4	5	6	7
10. Mes pensées et mes émotions ne m'empêchent pas de vivre ma vie comme je le veux.	1	2	3	4	5	6	7