

## VALIDATION

Cette échelle est l'une des mieux validées en anglais et en français et a été étudiée dans de nombreux pays.

## RÉFÉRENCE

BOUVARD M., COTTRAUX J. *Protocoles et échelles d'évaluation en psychiatrie et en psychologie*. 4<sup>e</sup> édition, Masson, Paris, 2005.

### Questionnaire des pensées automatiques (Automatic Thoughts Questionnaire : ATQ)<sup>4</sup>

Le questionnaire des pensées automatiques (QPA) vise à évaluer le contenu négatif du monologue intérieur des sujets dépressifs. L'identification des pensées automatiques négatives permet ultérieurement de les modifier au cours de la thérapie cognitive.

## PASSATION

Le questionnaire comprend 30 items évaluant la fréquence des pensées automatiques au cours de la semaine précédente sur une échelle Likert (1 : pas du tout ; 2 : parfois ; 3 : assez souvent ; 4 : souvent ; 5 : tout le temps).

## DÉPOUILLEMENT ET INTERPRÉTATION DU SCORE

Le score global du questionnaire est obtenu à partir des notes attribuées à chaque item par le sujet (étendues de 30 à 150). Plus le score est élevé et plus le sujet a des pensées automatiques négatives. Dans la version française, les sujets déprimés ont une moyenne de 95,7 (SD = 23) et les sujets contrôles normaux une moyenne de 46,24 (SD = 12).

## VALIDATION

Échelle bien validée dans sa version anglaise et française.

## RÉFÉRENCE

BOUVARD M., COTTRAUX J. *Protocoles et échelles d'évaluation en psychiatrie et en psychologie*. 4<sup>e</sup> édition, Masson, Paris, 2005.

4. S.D. Hollon, P. Kendall, 1980. Traduction : J. Cottraux.

### Échelle de désespoir ou « Échelle H » (Hopelessness Scale)<sup>5</sup>

## APPLICATIONS

C'est un questionnaire spécifique du dialogue interne du sujet et plus particulièrement de la vue négative de l'avenir. Le « désespoir » appartient à la triade cognitive qui associe des considérations négatives sur soi, le monde et le futur. L'échelle H est une mesure du pessimisme du sujet dépressif et indirectement elle reflète les intentions suicidaires.

Le sujet attribue un caractère vrai ou faux à chacun des items en cochant la colonne appropriée. La version française est appelée Echelle H de manière à ne pas induire le désespoir.

## DÉPOUILLEMENT ET INTERPRÉTATION DU SCORE

Neuf items reflètent le pessimisme s'ils sont cotés faux et onze items le reflètent s'ils sont cotés vrais. On attribue la note 1 aux items 2, 4, 7, 9, 11, 12, 14, 16, 17, 18, 20 s'ils sont cotés « vrais » et aux items 1, 3, 5, 6, 8, 10, 13, 15, 19 s'ils sont cotés « faux ».

## VALIDATION

Dans la version française, les scores suivants ont été retrouvés : sujets dépressifs  $m = 13,6$  (SD = 4,8) ; contrôles normaux 5,36 (SD = 3,65).

Attention : selon les travaux de Beck, un score de 13 prédit l'éventualité proche d'une tentative de suicide.

## RÉFÉRENCE

BOUVARD M., COTTRAUX J. *Protocoles et échelles d'évaluation en psychiatrie et en psychologie*. 4<sup>e</sup> édition, Masson, Paris, 2005.

5. A.T. Beck, 1974. Traduction : J. Cottraux.

### Questionnaire de pensées automatiques

Nom : .....  
 Prénom : .....  
 Âge : .....  
 Date : .....

**Consigne :** Vous trouverez ci-après une liste de 30 pensées qui peuvent émerger dans l'esprit des gens. Veuillez lire attentivement chaque pensée et indiquer avec quelle fréquence, si c'est le cas, cette pensée a été vôtres durant la dernière semaine. Lisez chacune des 30 pensées attentivement et cochez la colonne correspondante.

Scores : 1 2 3 4 5

	Pas du tout	Parfois	Assez souvent	Souvent	Tout le temps
1. J'ai la plus grande difficulté à faire face au monde.					
2. Je ne suis pas bon.					
3. Pourquoi est-ce que je ne réussis jamais?					
4. Personne ne me comprend.					
5. J'ai laissé tomber les autres.					
6. Je ne pense pas pouvoir continuer.					
7. J'aimerais être quelqu'un de mieux.					
8. Je suis si faible.					
9. Ma vie ne se déroule pas comme je le souhaite.					
10. Je me déçois moi-même.					
11. Rien n'est bon comme avant.					
12. Je ne puis supporter cela plus longtemps.					
13. Je n'arrive pas à commencer les choses.					
14. Qu'il y a-t-il de mauvais en moi?					
15. Je souhaite être quelqu'un d'autre.					
16. Je ne puis faire marcher les choses.					
17. Je me déteste.					
18. Je suis sans valeur.					
19. Je souhaite disparaître.					
20. Qu'est-ce qui ne va pas en moi?					

Scores : 1 2 3 4 5

	Pas du tout	Parfois	Assez souvent	Souvent	Tout le temps
21. Je suis un perdant					
22. Ma vie est un gâchis					
23. Je suis un raté					
24. Je n'y arriverai pas					
25. Je suis tellement sans espoir					
26. Quelque chose doit changer					
27. Il doit y avoir quelque chose de mauvais en moi					
28. Mon avenir est lugubre					
29. Cela ne vaut pas la peine					
30. Je n'arrive pas à terminer les choses					