

AAQ-II

Voici une liste d'affirmations. Merci d'évaluer à quel point chaque affirmation est vraie pour vous en entourant 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. 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
2. J'ai peur de mes émotions.	1	2	3	4	5	6	7
3. J'ai peur ne pas être capable de contrôler mes inquiétudes et mes émotions.	1	2	3	4	5	6	7
4. Mes souvenirs douloureux m'empêchent de m'épanouir dans la vie.	1	2	3	4	5	6	7
5. Les émotions sont une source de problèmes dans ma vie.	1	2	3	4	5	6	7
6. J'ai l'impression que la plupart des gens gèrent leur vie mieux que moi.	1	2	3	4	5	6	7
7. Mes soucis m'empêchent de réussir.	1	2	3	4	5	6	7

Version française:

Monestès, J.L., Villatte, M., Mouras, H., Loas, G., & Bond, F. (2009). Traduction et validation française du questionnaire d'acceptation et d'action (AAQ-II). *European Review of Applied Psychology*, 59, 301-308.

Détails dans :

Monestès, J.L., & Villatte, M. (2011). *La thérapie d'acceptation et d'engagement. ACT*. Paris : Elsevier Masson.