

QUESTIONNAIRE DES PENSEES AUTOMATIQUES | A.T.Q

Consigne : Vous trouverez ci-dessous 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 vôtre durant la dernière semaine. Lisez chacune des 30 pensées attentivement et cochez la colonne correspondante.

	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 ?					
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					