

UNITE DE REHABILITATION  
Département Universitaire de Psychiatrie Adulte  
Médecin-chef : Dr François Grasset

INSTITUT DE PSYCHOLOGIE  
Chaire de psychologie du conseil et de l'orientation  
Prof. Jean-Pierre Dauwalder

**QRA10**  
**Questionnaire de ressources acquises**  
(V. Pomini, 1996)

Nom : .....

Date : .....

Chaque question décrit des comportements ou des pensées que vous pouvez avoir. Mettez une croix dans la case qui semble le mieux correspondre à votre manière habituelle d'agir ou de penser. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

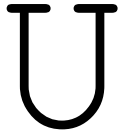
**1. Choisissez d'abord si vous cochez dans les cases de gauche, du milieu ou de droite** (les petits traits verticaux marquent les séparations). Si vous adoptez systématiquement le comportement décrit, vous cocherez à droite. Si vous ne l'adoptez jamais ou presque, vous cocherez à gauche, sinon vous cocherez au milieu. Par exemple à la première question vous cocherez à droite si vous parvenez systématiquement à stopper des pensées désagréables.

**2. Après, affinez votre réponse à l'intérieur de votre premier choix.** Par exemple, si vous avez coché à droite, vous devez décider si c'est "toujours" ou "souvent". En adoptant cette attitude en deux temps, il vous sera plus facile de vous situer dans vos réponses.

N'hésitez pas à demander plus d'explications si vous avez des problèmes.

Avant de commencer, veuillez s'il vous plaît répondre aux questions concernant vos caractéristiques socio-démographique (sexe, âge, etc.).

Merci de votre participation.



UNITE DE REHABILITATION  
Département Universitaire de Psychiatrie Adulte  
Médecin-chef : Dr François Grasset

INSTITUT DE PSYCHOLOGIE  
Chaire de psychologie du conseil et de l'orientation  
Prof. Jean-Pierre Dauwalder

**QRA10**  
**Questionnaire de ressources acquises**  
(V. Pomini, 1996)

Nom : .....

Date : .....

**1. J'arrive assez facilement à stopper des pensées désagréables.**

*très rarement*     *rarement*    |     *parfois*     *assez souvent*    |     *souvent*     *très souvent*

**2. Je me sens capable d'affronter même des situations qui me font très peur.**

*très rarement*     *rarement*    |     *parfois*     *assez souvent*    |     *souvent*     *très souvent*

**3. Je suis vite débordé(e) par mes émotions et mes sentiments.**

*très rarement*     *rarement*    |     *parfois*     *assez souvent*    |     *souvent*     *très souvent*

**4. Penser à des choses qui me dérangent est plus fort que moi.**

*très rarement*     *rarement*    |     *parfois*     *assez souvent*    |     *souvent*     *très souvent*

**5. Je me sens capable de trouver des solutions à la plupart des problèmes que je pourrais rencontrer.**

très rarement       rarement      |       parfois       assez souvent      |       souvent       très souvent

**6. Quand je me sens tendu(e) ou nerveux(se), j'arrive à me relaxer seul(e).**

très rarement       rarement      |       parfois       assez souvent      |       souvent       très souvent

**7. Quand j'ai un problème et que je ne sais pas quoi faire, j'ai de la peine à trouver de nouvelles solutions.**

très rarement       rarement      |       parfois       assez souvent      |       souvent       très souvent

**8. J'arrive facilement à détourner mes pensées négatives.**

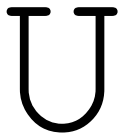
très rarement       rarement      |       parfois       assez souvent      |       souvent       très souvent

**9. je me sens capable de réussir tout ce que j'entreprends.**

très rarement       rarement      |       parfois       assez souvent      |       souvent       très souvent

**10. Il me faut l'aide de quelqu'un pour m'empêcher de penser à mes soucis.**

très rarement       rarement      |       parfois       assez souvent      |       souvent       très souvent



UNITE DE REHABILITATION  
Département Universitaire de Psychiatrie Adulte  
Médecin-chef : Dr François Grasset

INSTITUT DE PSYCHOLOGIE  
Chaire de psychologie du conseil et de l'orientation  
Prof. Jean-Pierre Dauwalder

## **QRA10 : FICHE DE COTATION**

**(V. Pomini, 1996)**

Nom (Code) : .....

Date : .....

### *Données socio-démographiques (veuillez reprendre ici les cotes indiquées)*

Sexe : ..... Age : ..... Etat civil : .....

Scolarité : ..... Certificats professionnels : .....

Activité prof. actuelle : ..... Activité prof. (3 derniers mois) : .....

Lieu de vie actuel : ..... Lieu de vie (3 derniers mois) : .....

### *Cotation*

#### *Attribution des scores*

#### *items positifs*

très rarement = 0  
rarement = 1  
parfois = 2  
assez souvent = 3  
souvent = 4  
très souvent = 5

#### *items inverses (négatifs)*

très rarement = 5  
rarement = 4  
parfois = 3  
assez souvent = 2  
souvent = 1  
très souvent = 0

Les items inverses sont signalés par une astérisque.

Sous-échelle	Item : score		Moyenne
Autocontrôle cognitif et émotionnel (ACE)	1 : ..... 3* : ..... 4* : .....	6 : ..... 8 : ..... 10* : .....	ACE : .....
Attentes d'efficacité (AEF)	2 : ..... 7* : .....	5 : ..... 9 : .....	AEF : .....
TOTAL QRA			QRA : .....

Interprétation : Score < 1.5 -> faibles ressources  
Score > 3.5 -> fortes ressources