ARQ Centrum'45

University of Rhode Island Change Assessment Scale

Disclaimer and Copyright: see www.psychotraumadiagnostics.org

Original: McConnaughy, E.A., DiClemente, C.C., Prochaska, J.O., & Velicer, W.F. (1989). Stages of change in psychotherapy: a follow-up report. Psychotherapy, 26, 494-503.

This translation: ARQ Centrum'45, ARQ National Psychotrauma Centre (2015)

Ce questionnaire porte sur les pensées que les gens peuvent avoir sur le travail sur des problèmes personnels au cours du traitement. Chaque déclaration décrit comment une personne peut se sentir au début du traitement, ou à l'approche des problèmes de la vie quotidienne. Veuillez indiquer dans quelle mesure vous êtes d'accord ou non avec chaque déclaration. Basez chaque déclaration sur la façon dont vous vous sentez en ce moment, et non pas sur la façon dont vous vous sentiez à cet égard dans le passé ou dont vous aimeriez vous sentir. Les déclarations se réfèrent aux troubles liés à votre état de stress post-traumatique (ESPT) . Vous allez ou voulez peut-être suivre un traitement pour cela dans votre centre de traitement. Il est également possible que ces troubles ne fassent pas partie de votre traitement. Veuillez compléter la liste en mentionnant vos troubles d'ESPT comme 'le problème'. Les mots 'ici' et 'cet endroit' désignent le centre de traitement.

Est-ce que le traitement de l'ESPT est un OBJECTIF PRINCIPAL, un SOUS-OBJECTIF ou PAS UN OBJECTIF de votre traitement ?
__ Objectif principal
__ Sous-objectif
__ Pas un objectif

Choisissez la réponse qui décrit le mieux dans quelle mesure vous êtes d'accord avec la déclaration.	***Pas du tout d'accord***	***Pas d'accord***	***Indécis***	***D'accord***	***Tout à fait d'accord***
1. En ce qui me concerne, je n'ai pas de problèmes à résoudre.					
2. Je pense que je suis prêt à me changer moi-même.					
3. Je fais quelque chose pour résoudre les problèmes qui me tracassent.					
4. Cela vaut peut-être la peine de travailler à résoudre mes problèmes.					
5. Ce n'est pas moi qui ai un problème. Il est inutile pour moi d'être ici.					

ARQ Centrum'45

6. Je crains de retomber dans un problème que j'avais déjà tenté de résoudre, donc je suis ici pour chercher de l'aide.					
7. Je fais enfin quelque chose pour tenter de remédier à mon problème.					
8. J'ai une idée en tête, je veux changer quelque chose chez moi.					
9. Jusqu'à présent, j'ai travaillé avec succès à mon problème, mais je ne sais pas si je serai en mesure de continuer tout seul.					
10. Parfois, mon problème est difficile, mais j'y travaille.					
11. Essayer de changer est une perte de temps, car le problème n'a rien à voir avec moi.					
12. J'espère qu'ici, j'apprendrai à mieux me comprendre.					
13. Je suppose que j'ai des défauts, mais il n'y a rien que j'aie vraiment besoin de changer.					
14. Je travaille vraiment dur pour changer.					
15. J'ai un problème et je pense vraiment que je dois y travailler.					
16. Je n'arrive pas aussi bien que je l'avais espéré à persévérer dans mon changement de comportement, et je suis ici pour prévenir les rechutes.					
17. Même si je n'ai pas toujours réussi à changer, je travaille au moins à mon problème.					
18. Je pensais qu'une fois que j'aurais résolu le problème, j'en serais débarrassé, mais parfois, je m'aperçois que j'y suis toujours confronté.					

19. Je voudrais avoir plus d'idées sur la manière de résoudre mon problème.					
20. J'ai commencé à résoudre mon problème, mais j'aimerais qu'on m'aide.					
21. Peut-être pourra-t-on m'aider ici.					

ARQ Centrum'45

22. J'ai peut-être besoin d'un soutien pour maintenir les changements que j'ai déjà réalisés.					
23. Je fais peut-être moi-même partie du problème, mais je ne le pense pas.					
24. J'espère que quelqu'un ici pourra me donner de bons conseils.					
25. Tout le monde peut parler de changement ; moi j'y travaille vraiment.					
26. Tous ces discours sur la psychologie, c'est ennuyeux. Pourquoi les gens ne peuvent-ils pas simplement oublier leurs problèmes ?					
27. Je suis ici pour éviter de retomber dans le même problème.					
28. C'est frustrant, mais j'ai le sentiment qu'un problème que je pensais avoir résolu, est peut-être en train de revenir.					
29. J'ai des soucis, mais tout le monde en a. Pourquoi y consacrer du temps?					
30. Je travaille activement à mon problème.					
31. Je préfère apprendre à vivre avec mes défauts plutôt que d'essayer de les changer.					
32. Après tout ce que j'ai fait pour changer mon problème, je remarque qu'il me poursuit de temps en temps.					