

Nom:.....
 Date de naissance:.....
 Age:.....
 Date:

Schema Mode Inventory (SMI, version 1.1)
 Traduction par Bernard Pascal et Pierre Cousineau

INSTRUCTION: Vous trouverez ci-dessous des affirmations que les gens peuvent utiliser pour se décrire. Pour chaque item, veuillez coter **la fréquence** avec laquelle vous avez pensé ou ressenti chaque affirmation **en général** en utilisant l'échelle à 6 points ci-dessous.

FREQUENCE: En général	
1= Jamais ou Presque jamais	4= Souvent
2= Rarement	5= La plupart du temps
3= A l'occasion	6= Tout le temps

<u>Fréquence</u>	<u>En général...</u>
	1. J'exige qu'on me respecte, en ne me laissant pas bousculer.
	2. Je me sens aimé et accepté.
	3. Je me refuse tout plaisir parce que je ne le mérite pas.
	4. Je me sens fondamentalement inadapté, déficient, imparfait.
	5. J'ai le besoin impulsif de me punir en me faisant du mal (par ex. en me coupant).
	6. Je me sens perdu.
	7. Je suis dur avec moi-même.
	8. Je fais tout mon possible pour être agréable aux autres, afin d'éviter un conflit, une confrontation ou un rejet.
	9. Je ne peux pas me pardonner.
	10. J'agis dans le but de devenir le centre de l'attention.
	11. Je suis irrité lorsque les gens ne font pas ce que je leur demande.
	12. Il m'est difficile de contrôler mes impulsions.
	13. Si je ne peux pas atteindre un but, je suis facilement frustré et j'abandonne.
	14. J'ai des accès de fureur.
	15. J'agis de façon impulsive ou j'exprime des émotions qui me créent des difficultés ou qui blessent les autres.

FREQUENCE: En général

1= Jamais ou Presque jamais
 2= Rarement
 3= A l'occasion

4= Souvent
 5= La plupart du temps
 6= Tout le temps

Fréquence	En général...
	16. S'il se produit quelque chose de mal, c'est de ma faute.
	17. Je me sens satisfait et serein.
	18. Je suis différent selon les personnes avec qui je me trouve, afin qu'elles m'aient ou qu'elles m'approuvent.
	19. Je me sens en lien avec les autres.
	20. Lorsque des problèmes se présentent, je m'efforce de les résoudre moi-même.
	21. Je ne sais pas me discipliner pour terminer des tâches routinières ou ennuyeuses.
	22. Si je ne me bats pas, on va abuser de moi ou me négliger.
	23. Je dois m'occuper des gens de mon entourage.
	24. Si on laisse les autres se moquer de soi ou nous brutaliser, on est un perdant.
	25. Je m'en prends physiquement aux autres lorsque je suis en colère contre eux.
	26. Lorsque je me mets en colère, il m'arrive souvent de ne pas me contrôler et de perdre mon sang-froid.
	27. Il m'est important d'être le Numéro Un (par ex., en ce qui concerne la popularité, la réussite, la valeur, le pouvoir).
	28. Je me sens indifférent.
	29. Je suis capable de résoudre des problèmes de façon rationnelle sans me laisser dépasser par mes émotions.
	30. Il est stupide de planifier ce que l'on doit faire.
	31. Je ne peux pas me contenter d'être le deuxième, et non le meilleur.
	32. Le meilleur moyen pour se défendre, c'est d'attaquer.
	33. Je me sens froid et indifférent envers les autres.
	34. Je me sens détaché. (aucun contact avec moi-même, avec mes émotions ou avec les autres).
	35. Je me laisser aveuglément aller à mes émotions.
	36. Je me sens désespéré.
	37. Je laisse les autres me critiquer ou m'humilier.
	38. Dans les relations, je laisse les autres avoir le dessus.
	39. Je me sens distant des autres.
	40. Je ne réfléchis pas à ce que je dis et cela me crée des difficultés ou bien cela blesse les autres.
	41. Je travaille ou je fais du sport de manière intensive, afin de ne pas penser à des choses désagréables.
	42. Je me mets en colère si on essaie de m'enlever ma liberté ou mon indépendance.
	43. Je ne ressens rien.
	44. Je fais ce que je veux, sans tenir compte des besoins des besoins et des sentiments des autres.

FREQUENCE: En général

1= Jamais ou Presque jamais
 2= Rarement
 3= A l'occasion

4= Souvent
 5= La plupart du temps
 6= Tout le temps

Fréquence	En général...
	45. Je ne m'autorise ni détente ni amusement tant que je n'ai pas terminé tout ce que je dois faire.
	46. Quand je suis en colère, je lance tout ce qui me tombe sous la main.
	47. Je me sens furieux contre les autres.
	48. Je sens que je m'adapte bien aux autres.
	49. J'ai accumulé beaucoup de colère en moi et j'ai besoin de la faire sortir.
	50. Je me sens seul.
	51. Je m'efforce de faire le mieux dans tout ce que j'entreprends.
	52. J'ai besoin d'avoir des activités excitantes ou calmantes pour éviter mes émotions (par ex., travailler, jouer à des jeux de hasard, manger, faire des achats, avoir des activités sexuelles, regarder la TV).
	53. L'égalité n'existe pas: il vaut donc mieux dominer les autres.
	54. Quand je suis en colère, je perds régulièrement le contrôle de moi-même et je deviens menaçant pour les autres.
	55. Je laisse les autres faire ce qu'ils veulent, au lieu d'exprimer mes besoins personnels.
	56. Si quelqu'un n'est pas de mon côté, c'est qu'il (ou elle) est contre moi.
	57. Afin d'être ennuyé le moins possible par mes pensées ou mes émotions désagréables, je veille à être toujours occupé.
	58. Si je me mets en colère contre les autres, je suis quelqu'un de mauvais.
	59. Je ne veux pas m'impliquer auprès des autres.
	60. Il m'est arrivé d'être en colère jusqu'au point d'agresser physiquement ou de tuer quelqu'un.
	61. Je ressens beaucoup de stabilité et de sécurité dans ma vie.
	62. Je sais reconnaître quand il est opportun d'exprimer mes émotions.
	63. Je suis en colère contre quelqu'un parce qu'il(elle) m'a laissé ou abandonné.
	64. Je ne ressens aucun lien avec les autres.
	65. Je ne suis pas capable de me forcer à faire les choses que je trouve ennuyeuses, même si je sais que c'est pour mon bien.
	66. J'enfreins les règles et je le regrette ensuite.
	67. Je me sens humilié.
	68. J'ai confiance en la plupart des gens.
	69. J'agis d'abord, je réfléchis ensuite.
	70. Je m'ennuie facilement et je me désintéresse des choses.
	71. Je me sens seul, même quand je suis avec des gens.
	72. Je ne m'autorise pas à avoir les activités agréables qu'ont les autres, parce que je suis quelqu'un de mauvais.
	73. Je peux affirmer ce que je veux sans être excessif.

FREQUENCE: En général

1= Jamais ou Presque jamais
 2= Rarement
 3= A l'occasion

4= Souvent
 5= La plupart du temps
 6= Tout le temps

Fréquence	En général...
	74. Je pense que je suis spécial et meilleur que bien des gens.
	75. Je ne m'intéresse à rien; rien n'est important.
	76. Lorsqu'on me dicte mes sentiments ou mon comportement, ça me met en colère.
	77. Si vous ne dominez pas les autres, ce sont eux qui vont vous diriger.
	78. J'exprime ce que je ressens, ou bien j'agis de façon impulsive, sans réfléchir aux conséquences.
	79. J'ai envie de faire de sévères reproches aux gens pour la façon dont ils m'ont traité.
	80. Je suis capable de prendre soin de moi.
	81. Je suis très critique à l'égard des autres.
	82. Je ressens une pression constante qui me force à faire les choses et à les réussir.
	83. J'essaie de ne pas faire d'erreurs; sinon, je vais m'en vouloir.
	84. Je mérite d'être puni.
	85. Je suis capable d'apprendre, de mûrir et de changer.
	86. J'ai besoin de me distraire de mes pensées et de mes sentiments bouleversants.
	87. Je suis en colère contre moi-même.
	88. Je me sens à plat.
	89. Je dois être le meilleur dans tout ce que je fais.
	90. Je sacrifie le plaisir, la santé ou le bonheur pour répondre à mes exigences.
	91. Je suis exigeant vis-à-vis des autres.
	92. Quand je suis en colère, je peux être tellement incontrôlable que j'en viens à frapper les gens.
	93. Je suis invulnérable.
	94. Je suis quelqu'un de mauvais.
	95. Je me sens en sécurité.
	96. Je me sens écouté, compris et reconnu.
	97. Il m'est impossible de contrôler mes impulsions.
	98. Quand je suis en colère, je casse ce que j'ai sous la main.
	99. Si vous dominez les autres, il ne peut rien vous arriver.
	100. J'ai un comportement passif, même lorsque je n'apprécie pas la façon dont les choses se déroulent.
	101. Quand je suis en colère, il m'est impossible de me contrôler.
	102. Je me moque des autres, ou je les persécute.
	103. J'ai envie d'engueuler quelqu'un ou de lui faire du mal à cause d'une chose qu'il (elle) m'a faite.
	104. Je sais qu'il y a une bonne et une mauvaise façon de faire les choses ; je m'efforce de bien les faire, sinon je me critique moi-même.

FREQUENCE: En général

1= Jamais ou Presque jamais
 2= Rarement
 3= A l'occasion

4= Souvent
 5= La plupart du temps
 6= Tout le temps

	<u>En général...</u>
	105. Je me sens souvent seul au monde.
	106. Je me sens faible et impuissant.
	107. Je suis paresseux.
	108. Je peux tolérer n'importe quoi de la part de gens qui sont importants pour moi.
	109. J'ai été trahi ou traité de façon incorrecte.
	110. Si je ressens l'envie de faire quelque chose, j'y vais carrément.
	111. Je me sens rejeté ou mis à l'écart.
	112. Je dénigre les autres.
	113. Je me sens optimiste.
	114. Je ressens que je n'ai pas à suivre les mêmes règles que les autres.
	115. Actuellement, ma vie consiste essentiellement à faire les choses et à les faire "bien".
	116. Je me force à être plus responsable que la plupart des autres gens.
	117. Je sais me défendre lorsque je sens qu'on me critique injustement, qu'on me maltraite ou qu'on profite de moi.
	118. Lorsqu'il m'arrive quelque chose de désagréable, je ne mérite pas la sympathie des autres.
	119. Je ressens que personne ne m'aime.
	120. Je ressens que je suis fondamentalement quelqu'un de bon.
	121. Lorsqu'il le faut, je suis capable d'achever des tâches ennuyeuses et routinières afin de mener à bien ce qui me paraît important.
	122. Je me sens spontané et enjoué.
	123. Il peut m'arriver d'être tellement en colère que je suis capable de tuer quelqu'un.
	124. Je me connais bien et je sais ce qu'il me faut pour être heureux.

© 2008 J. Young, A. Arntz, T. Atkinson, J. Lobbstaël, M. Weishaar, M. van Vreeswijk, J. Klokman, B. Pascal et P. Cousineau. Reproduction interdite sans le consentement écrit des auteurs. Pour information, écrire: Schema Therapy Institute, 36 West 44th Street, Ste. 1007, New York, NY 10036, ou, pour la version française: Bernard Pascal, 1 montée Saint-Nicolas, 38420 DOMENE, France (berpas@free.fr); pour le Canada : Pierre Cousineau (Montréal, Québec) (cousineaup@videotron.ca).

