

INSTRUCTIONS: Les individus font parfois face à des problèmes et n'osent pas demander une aide. Cela peut susciter des réactions à propos de ce qu'une demande d'aide signifierait. Veuillez coter sur une échelle de 5 points votre degré d'affirmation avec chaque élément de la situation décrite.

- 1 = Pas du tout d'accord
- 2 = Pas d'accord
- 3 = D'accord et en désaccord
- 4 = D'accord
- 5 = Tout à fait d'accord

1. Je me sentirais mal si je me rendais chez un thérapeute pour une aide psychologique.
2. Je perdrais la confiance que j'ai en moi si je cherchais une aide professionnelle.
3. Solliciter une aide psychologique me rendrait moins intelligent.
4. Mon estime de moi-même augmenterait si je parlais à un thérapeute.
5. L'opinion que j'ai de moi-même ne changerait pas parce que je sollicite l'aide d'un thérapeute.
6. J'aurai la sensation de me sentir inférieur si je demandais l'aide d'un thérapeute.
7. Je me sentirais mieux si je faisais le choix de demander de l'aide professionnelle.
8. Si j'allais voir un thérapeute, je serais moins satisfait de moi-même.
9. La confiance que j'ai de moi resterait la même si je demandais une aide professionnelle pour un problème que je ne pourrai pas résoudre.
10. Je me sentirais moins bien si je ne pouvais pas résoudre mes propres problèmes.

Les items 2, 4, 5, 7, 9 sont inversés