

# QUESTIONNAIRE DE BIAIS COGNITIFS

(Peters et al., 2014)

## INSTRUCTIONS

Dans ce questionnaire, vous trouverez des descriptions d'événements de tous les jours. Face à chaque situation, plusieurs types de réactions sont possibles.

Imaginez s'il vous plaît, que ces événements vous soient arrivés. Vous encerclez ensuite l'option (A, B ou C) qui décrit le mieux ce que vous pourriez penser de chacune de ces situations. Si aucune des options ne correspond précisément à votre manière de réagir, choisissez celle qui est la plus proche. Si plus d'une option s'applique, choisissez celle qui viendrait à votre esprit le plus souvent.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Répondez à chaque question assez rapidement de manière à choisir l'option la plus proche de ce que serait votre réaction *immédiate*.

**1. Imaginez que vous recevez une lettre et vous remarquez qu'elle n'est pas scellée.**

*Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

**A:** Quelqu'un a volontairement déjà ouvert cette lettre

**B:** Je me demande si elle a été rouverte après avoir été écrite

**C:** Je n'en pense rien

**2. Imaginez que vous marchez dans la rue et vous entendez votre nom, mais lorsque vous regardez autour de vous, vous ne voyez personne.**

*Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

**A:** Il se passe quelque chose d'étrange

**B:** Il se passe quelque chose de vraiment dangereux

**C:** Je dois imaginer des choses

**3. Imaginez que votre nourriture a un goût différent que d'habitude.**

*Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

**A:** Quelqu'un a dû faire quelque chose à ma nourriture intentionnellement

**B:** Cette nourriture a dû être préparée avec un ingrédient différent aujourd'hui

**C:** Quelqu'un a volontairement versé quelque chose dans ma nourriture

**4. Imaginez que vous êtes sur le chemin du travail et vous remarquez que tous les feux de circulation passent au rouge lorsque vous vous en approchez.**

*Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

**A:** Cela me prendra plus de temps pour arriver ce matin

**B:** C'est tout ce dont j'avais besoin, je vais être vraiment en retard maintenant

**C:** Ma journée sera gâchée

**5. Imaginez que vous attendez l'autobus et qu'il passe devant vous sans s'arrêter alors qu'il est à moitié vide.**

*Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

**A:** Les gens sont toujours si méchants

**B:** Les gens ne sont pas très gentils parfois

**C:** Le conducteur doit être de mauvaise humeur aujourd'hui

**6. Imaginez que vous avez une très grosse douleur à la tête**

*Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

**A:** Il doit y avoir quelque chose qui ne va pas chez moi

**B:** Il y a plusieurs raisons différentes qui peuvent expliquer que je ressente cette douleur

**C:** Je dois avoir quelque chose de très sérieux, comme une tumeur au cerveau

**7. Imaginez que pendant que vous êtes dans l'autobus, vous remarquez qu'un étranger vous fixe.**

*Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

**A:** La façon dont cette personne me fixe est un peu inquiétante

**B:** Cette personne doit me vouloir du mal pour me fixer de cette façon

**C:** Cette personne est vraiment impolie de me fixer de cette façon

**8. Imaginez que vous êtes assis à la maison et que vous vous sentez soudainement très bizarre.**

*Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

**A:** Je me demande pourquoi je me sens bizarre, il y a peut-être quelque chose de sinistre qui se passe quelque part

**B:** Ce sentiment est la preuve que quelque part, il y a quelque chose de mal qui arrive à quelqu'un que je connais.

**C:** Je dois être très fatigué ou quelque chose comme ça

**9. Imaginez que vous avez postulé pour un travail et que vous ne l'avez pas obtenu.**

*Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

**A:** Peut-être que je peux avoir quelques explications sur la raison pour laquelle je n'ai pas eu ce travail

**B:** Je me demande si je n'ai pas été très bon pendant l'entretien

**C:** Je ne serai jamais capable d'avoir un travail

**10. Imaginez que vous êtes dans un train et vous avez soudainement une forte impression d'avoir déjà été là avant.**

*Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

**A:** C'est une sorte de prémonition que quelque chose de mauvais est arrivé ou va arriver.

**B:** Je me demande si c'est une sorte de prémonition

**C:** C'est étrange, mais ça arrive à tout le monde

**11. Imaginez que quelqu'un que vous appréciez ou un ami refuse votre invitation pour une sortie.**

*Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

**A:** Je me fais assez souvent rejeter dans cette situation

**B:** Parfois on gagne, parfois on perd

**C:** Je me fais toujours rejeter pour tout ce que j'essaie

**12. Imaginez qu'un jour vous entrez dans une boutique et que vous entendez des gens rire.**

*Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

**A:** Ils doivent rire de moi

**B:** Je me demande s'ils rient de moi

**C:** Leurs rires n'ont probablement rien à voir avec moi

**13. Imaginez qu'il y a des voitures de police devant votre maison. Vous réalisez soudainement que cela vous met mal à l'aise.**

*Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

**A:** C'est amusant l'effet que cela a sur les gens de simplement voir la police

**B:** Je me demande pourquoi je me sens si mal à l'aise, peut-être que les voitures ont quelque chose à voir avec moi ou sont là pour moi ?

**C:** Je dois avoir fait quelque chose de mal pour me sentir mal à l'aise, ils viennent me chercher

**14. Imaginez que vous regardez la télévision et l'écran devient soudainement noir.**

*Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

**A:** Des choses étranges arrivent toujours

**B:** Ce genre de chose semble arriver souvent

**C:** Il doit y avoir un problème avec la télévision aujourd'hui.

**15. Imaginez que deux personnes en file d'attente au supermarché regardent dans votre direction en même temps et puis commencent immédiatement à parler entre eux.**

*Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

**A:** Ce n'est pas la première fois que cela arrive

**B :** Ce genre de choses arrive dans les files d'attente

**C:** Cela arrive toujours, partout où je vais

**16. Imaginez que vous attendez une connaissance dans un café et vous sentez soudainement un étrange frisson à l'intérieur de vous.**

*Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

**A:** Ressentir un frisson est un mauvais présage, je crois que je ne devrais pas rencontrer cette personne

**B:** Je dois être nerveux à l'idée de rencontrer cette personne

**C:** Je me demande si ce frisson signifie que quelque chose de mauvais pourrait arriver

**17. Imaginez que vous pensez voir une ombre bouger sur le mur d'une chambre vide**

*Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

**A:** Je me demande ce que c'était

**B:** Mes yeux doivent me jouer des tours

**C:** Il doit y avoir eu quelqu'un ou quelque chose à cet endroit

**18. Imaginez que le téléphone sonne. Lorsque vous répondez, la personne raccroche.**

*Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

**A:** Je me demande s'il y a quelque chose de suspect

**B:** Quelqu'un me surveille certainement

**C:** Quelqu'un a probablement fait un mauvais numéro

**19. Imaginez que vous regardez les nouvelles à la télévision à propos d'un récent désastre et vous vous sentez coupable.**

*Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

**A:** Si je me sens coupable, je dois être responsable d'une certaine manière

**B:** C'est normal de se sentir coupable lorsqu'un désastre est arrivé à quelqu'un d'autre

**C:** Je me demande pourquoi je me sens coupable, peut-être suis-je involontairement responsable d'une certaine manière

**20. Imaginez que vous écoutez la radio et qu'il y a soudainement de l'interférence (grésillement).**

*Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

**A:** Quelqu'un a volontairement trafiqué ma radio et l'a dérégulée

**B:** Je me demande si quelqu'un a manipulé ma radio

**C:** Il y a de l'interférence dans les ondes radio

**21. Imaginez que vous êtes assis dans un train et vous pensez entendre deux personnes assises derrière vous parler de vous. Lorsque vous les regardez, elles lisent leurs journaux et ne se parlent pas.**

*Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

**A :** Elles parlaient certainement de moi, elles font juste semblant de lire leurs journaux.

**B:** Je suis certain de les avoir entendues parler de moi, mais peut-être que j'avais tort

**C:** Je devrais me renseigner pour savoir si quelqu'un d'autre a déjà eu ce genre d'expérience avant de décider de ce qui est vraiment arrivé

**22. Imaginez que vous êtes à la maison; tout est calme lorsque vous entendez des coups soudains et rapides dans le mur.**

*Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

**A:** Les voisins font volontairement cela pour m'énerver

**B:** Les voisins font peut-être des rénovations

**C:** Les voisins doivent essayer de me dire quelque chose

**23. Imaginez que vous lisez un journal ou un magazine et que vous lisez un article qui a un rapport spécial avec vous.**

*Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

**A:** Cet article semble avoir été écrit par quelqu'un qui avait des gens comme moi en tête.

**B:** Je me demande si quelqu'un a écrit cet article pour moi

**C:** Quelqu'un a certainement écrit cet article spécialement pour moi

**24. Imaginez que vous remarquez qu'une personne inconnue vous regarde. Vous vous sentez soudainement mal à l'aise.**

*Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

**A:** Se sentir aussi mal à l'aise signifie que cette personne me veut du mal

**B:** Je me demande si se sentir aussi mal à l'aise peut signifier que cette personne pense de mauvaises choses de moi

**C:** Être regardé peut rendre les gens mal à l'aise, je ne m'en fais pas

**25. Imaginez qu'un soir, vous êtes assis seul à la maison lorsque vous entendez une porte claquer dans une autre chambre.**

*Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

**A:** Quelqu'un ou quelque chose doit être entré dans la maison

**B:** Je me demande s'il y a quelqu'un ou quelque chose ici

**C:** C'est probablement un courant d'air

**26. Imaginez qu'une de vos connaissances vous téléphone juste au moment où vous pensiez à elle. En répondant au téléphone, vous réalisez soudainement que vous vous sentez inquiet.**

*Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

**A:** C'est étrange que je me sente inquiet, mais je n'y fais pas trop attention

**B:** Je me demande pourquoi je me sens inquiet, peut-être qu'il y a quelque chose de particulier à propos de cet appel

**C:** Se sentir inquiet est un signe, ça doit être de mauvaises nouvelles

**27. Imaginez que vous marchez dans la rue lorsque soudainement, une offre d'emploi vous saute aux yeux**

*Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

**A:** Je me demande pourquoi mes yeux semblent attirés par cette affiche

**B:** Peut-être que je la remarque parce que ma carrière n'est pas vraiment un succès

**C:** C'est un signe que ma vie est vraiment un échec

**28. Imaginez que vous êtes dans un autobus; le conducteur n'arrête pas de freiner brusquement et vous perdez l'équilibre presque à chaque fois.**

*Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

**A:** Je me demande s'il fait cela dans le but d'énerver les gens

**B:** Le conducteur d'autobus ne sait pas conduire correctement  
**C:** Il fait cela pour m'humilier

**29. Imaginez que vous apprenez qu'un ami fait une fête et vous n'avez pas été invité**

*Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

**A:** Je me demande s'ils ne m'aiment peut-être pas autant que je le pensais

**B:** Je devrais peut-être essayer de me renseigner un peu plus sur la situation avant de faire des suppositions

**C:** C'est évident, il ne m'aime pas

**30. Imaginez que vous somnolez sur le canapé devant la télévision et que soudainement, vous vous réveillez en sursaut**

**A:** J'ai tendance à me réveiller en sursaut lorsque je somnole

**B:** La télévision doit m'avoir réveillé

**C:** Je ne peux jamais avoir un peu de sommeil

*Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

**Merci d'avoir pris le temps de remplir le questionnaire**

### Cotation

Ce questionnaire consiste à trente énoncés couvrant deux thèmes de vignettes séparés : Quinze reliées aux perceptions anormales et quinze reliées aux événements menaçants. Chaque groupe d'énoncés couvre cinq biais cognitifs : Intentionalisation ; Catastrophisation ; Pensée Dichotomique ; Sauter aux Conclusions ; et le Raisonnement Émotionnel. Il y a trois énoncés par biais pour chaque thème, soit 6 énoncés par biais en total. Les énoncés et les réponses sont listés de manière aléatoire. Chaque énoncé est évalué sur une échelle de 3 points, de 1 à 3 (1 = absence de biais ; 2 = présence de biais avec une certaine réserve ; et 3 = présence de biais). Le score total maximum pour chaque thème est de 45, avec un total global de 90.

Clés : EM = Événement Menaçant ; PA = Perception Anormale ; I = Intentionalisation ; C = Catastrophisation ; PD = Pensée Dichotomique ; SAC = Sauter aux Conclusions ; RBE = Raisonnement Émotionnel

1.EM/I

A = 3

B = 2

C = 1

2.PA/C

A = 2

B = 3

C = 1

3.PA/I

A = 2

B = 1

C = 3

4.EM/C

A = 1

B = 2

C = 3

5.EM/PD

A = 3

B = 2

C = 1

6.PA/SAC

A = 2

B = 1

C = 3

7.EM/C

A = 2

B = 3

C = 1

8.PA/RBE

A = 2

B = 3

C = 1

9. EM/SAC

A = 1

B = 2

C = 3

10. PA/C

A = 3

B = 2

C = 1

11. EM/PD

A = 2

B = 1

C = 3

12.EM/C

A = 3

B = 2

C = 1

13. EM.RBE

A = 1

B = 2

C = 3

14. PA/PD

A = 3

B = 2

C = 1

15. EM/PD

A = 2

B = 1

C = 3

16. PA/RBE

A = 3

B = 1

C = 2

17. PA/SAC

A = 2

B = 1

C = 3

18. EM/SAC

A = 2

B = 3

C = 1

19. EM/RBE

A = 3

B = 1

C = 2

20. PA/I

A = 3

B = 2

C = 1

21. PA/SAC

A = 3

B = 2

C = 1

22. EM/I

A = 3

B = 1

C = 2

23. PA/I

A = 1

B = 2

C = 3

24. EM/RBE

A = 3

B = 2

C = 1

25. PA/C

A = 3

B = 2

C = 1

26. PA/RBE

A = 1

B = 2

C = 3

27. PA/PD

A = 1

B = 2

C = 3

28. EM/I

A = 2

B = 1

C = 3

29. EM/SAC

A = 2

B = 1

C = 3

30. PA/PD

A = 2

B = 1

C = 3