

Questionnaire sur la flexibilité psychologique : « The Acceptance and Action Questionnaire II » (AAQ-II)

Instructions :

Pour répondre au questionnaire suivant il vous suffit de lire les affirmations ci-dessous, puis d'évaluer à quel point celles-ci sont vraies pour vous. Pour évaluer les affirmations, notez le chiffre qui correspond le mieux à votre réponse.

- **1** : Pas du tout vrai (Moins de 10% du temps)
- **2** : Rarement vrai (Entre 10 et 30% du temps)
- **3** : Occasionnellement vrai (Entre 30 et 50% du temps)
- **4** : Parfois vrai (50% du temps)
- **5** : Souvent vrai (Entre 50 et 70% du temps)
- **6** : Très souvent vrai (Entre 70 et 90% du temps)
- **7** : Toujours vrai (Plus de 90% du temps)

Ne cherchez pas à avoir la note maximale, l'objectif est de repasser ce test de temps à autre pour suivre vos progrès vis-à-vis de votre flexibilité psychologique.

Questionnaire :

1. Mes expériences et mes souvenirs douloureux me gênent pour mener ma vie comme je le souhaiterais. []
2. J'ai peur de mes émotions. []
3. Je crains d'être incapable de contrôler mes inquiétudes et mes émotions. []
4. Mes souvenirs douloureux m'empêchent de vivre une vie épanouie. []
5. Mes émotions me posent des problèmes dans la vie. []
6. J'ai l'impression que les autres gèrent mieux leur vie que moi. []
7. Mes craintes m'empêchent de réussir. []

Questionnaire sur la flexibilité psychologique : « The Acceptance and Action Questionnaire II » (AAQ-II)

Résultats :

L'interprétation des résultats se fait en additionnant les notes que vous avez attribué à chaque affirmation. Le score maximal est de 49, tandis que le score minimal est de 7.

- Entre 7 et 24/28 : Vous êtes plutôt flexible psychologiquement.
- Entre 24/28 et 49 : Vous êtes plutôt inflexible psychologiquement.

Ainsi, plus le score est élevé et moins vous êtes flexible psychologiquement, tandis que plus le score est bas et plus vous êtes flexible psychologiquement.

Ce score n'est pas figé, en travaillant votre flexibilité psychologique vous pourrez l'améliorer en repassant le questionnaire dans les semaines, mois qui viennent. Pour cela, je vous invite à (re)lire l'article sur [la flexibilité psychologique](#).

Référence :

Bond, F. W., Hayes, S. C., Baer, R. A., Carpenter, K. M., Guenole, N., Orcutt, H. K., Waltz, T., & Zettle, R. D. (2011). Preliminary psychometric properties of the Acceptance and Action Questionnaire – II: A revised measure of psychological inflexibility and experiential avoidance. *Behavior Therapy*, 42, 676–688.