

## **ECHELLE D'ÉVALUATION DE L'ADDICTION A L'AUTOSABOTAGE**

Cette échelle d'évaluation de l'addiction à l'auto sabotage a été conçue pour des personnes qui souffrent d'une dépendance physique ou psychologique à l'auto sabotage.

L'échelle est graduée en 5 catégories de réponses, indiquant le niveau de véracité pour la personne de chacune des affirmations.

**Rappel important : Cette échelle a uniquement pour but de fournir une information supplémentaire qui peut-être utilisée en complément d'un entretien. Aucune décision clinique ne peut-être prise sur la base de cette échelle ou sur aucun autre instrument unique.**

- Jamais vrai pour moi = **0** point
- Rarement vrai pour moi = **1** point
- Quelques fois vrai pour moi = **2** points
- Souvent vrai pour moi = **3** points
- Toujours vrai pour moi = **4** points

- 1) J'éprouve des difficultés à prendre des décisions. **0 1 2 3 4**
- 2) Je fais régulièrement les mêmes erreurs. **0 1 2 3 4**
- 3) Chaque fois que je deviens nerveux ou inquiet, je dois faire quelque chose tout de suite pour me sentir mieux. **0 1 2 3 4**
- 4) Je ne fais pas les bons choix pour moi-même. **0 1 2 3 4**
- 5) Je ne mérite pas vraiment mieux que ce que j'ai. **0 1 2 3 4**
- 6) J'évite les situations plutôt que de me confronter à elles bille en tête.  
**0 1 2 3 4**
- 7) J'essaie fortement de protéger ceux que j'aime, peu importe ce qu'il m'en coûte personnellement. **0 1 2 3 4**
- 8) J'évite de faire certaines choses parce que j'ai peur de les faire mal. **0 1 2 3 4**
- 9) Je rate les dates butoir. **0 1 2 3 4**
- 10) Je me sens honteux (se). **0 1 2 3 4**
- 11) Même quand j'essaie de tout faire bien, je n'arrive pas à faire les choses que j'ai besoin de faire. **0 1 2 3 4**
- 12) Je veux réussir, mais il semble que quelque chose m'empêche toujours d'atteindre ce que je veux dans la vie. **0 1 2 3 4**
- 13) J'ai peur d'être trop heureux(se). **0 1 2 3 4**

- 14) Il semble que je ne peux pas m'arrêter de faire certaines choses, même quand je sais que de les faire me posera des problèmes. **0 1 2 3 4**
- 15) Quand je fais une erreur, je ne peux pas me pardonner. **0 1 2 3 4**
- 16) La malchance semble me poursuivre. **0 1 2 3 4**
- 17) Je ne pense pas que qui que ce soit puisse m'aider avec mes problèmes.  
**0 1 2 3 4**
- 18) J'ai perdu des amis parce que je les avais déçus ou mis en colère. **0 1 2 3 4**
- 19) Quand les choses vont bien, je sais seulement que quelque chose de mauvais va arriver. **0 1 2 3 4**
- 20) J'ai tendance à me sacrifier pour les autres, même lorsqu'ils ne me donnent pas grand-chose. **0 1 2 3 4**
- 21) Je m'attends à ce que les choses ne se passent pas bien pour moi. **0 1 2 3 4**
- 22) Les gens près de qui je veux vraiment être ne me fournissent pas souvent l'intimité dont j'ai très envie. **0 1 2 3 4**
- 23) Quelquefois je sais que faire une petite chose simple arrangera bien des choses, mais je ne la fais quand même pas. **0 1 2 3 4**
- 24) Ma mère/mon père/les deux était/étaient critique(s), dans le jugement, ou colérique(s). **0 1 2 3 4**
- 25) Quelquefois je deviens juste furieux (se) et je repousse les gens qui essaient de m'aider. **0 1 2 3 4**
- 26) J'attends trop longtemps pour agir et alors je perds tout. **0 1 2 3 4**
- 27) Bien que j'aie secrètement très envie de l'intimité avec d'autres, je suis effrayé chaque fois que quelqu'un s'approche trop de moi. **0 1 2 3 4**
- 28) Au moins un de mes parents a eu souvent peur et dépendais de moi.  
**0 1 2 3 4**
- 29) Je n'ai aucun contrôle sur certaines activités (par exemple, manger, acheter, etc...). **0 1 2 3 4**
- 30) J'ai tendance « à dégager » quand mes sentiments me submergent.  
**0 1 2 3 4**

**VOTRE SCORE : .....**

SI VOUS ÊTES INTÉRESSÉ A DISCUTER SUR VOTRE SCORE OU SUR LE SUJET DE  
L'ADDICTION A L'AUTOSABOTAGE, ECRIVEZ-MOI SUR  
[addictions@prevenirouguerir.com](mailto:addictions@prevenirouguerir.com)

**Olivier Kramarz**

Addictologue et Life Coach

[www.myspace.com/lifecoach\\_addictologue](http://www.myspace.com/lifecoach_addictologue)