

Echelle ECP (Evaluation Cognitive Primaire)

Echelle d'Evaluation Cognitive

A l'aide de l'échelle ci-dessous, veuillez indiquer dans quelle mesure vous êtes en accord avec chacune des propositions suivantes. Pour ce faire, veuillez reporter le chiffre correspondant à votre choix dans l'espace situé devant chaque proposition.

1	2	3	4	5	6
Tout à fait en désaccord	En désaccord	Plutôt en désaccord	Plutôt d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord

1. ___ J'ai tendance à me concentrer sur les aspects positifs des situations dans lesquelles je me trouve.
2. ___ Je crains toujours de dire ou faire les choses de travers.
3. ___ J'imagine souvent comment ça serait si je réussissais.
4. ___ Je crois que la plupart des situations stressantes ont potentiellement des aspects positifs.
5. ___ Je m'inquiète de l'impression que je donne de moi.
6. ___ J'ai tendance à penser que les autres vont me faire des reproches.
7. ___ Globalement je m'attends plutôt à réussir qu'à échouer.
8. ___ J'ai tendance à rechercher les récompenses et les retombées de la réussite.
9. ___ Quelquefois je pense que je m'inquiète trop de ce que les autres pensent de moi.
10. ___ J'ai l'impression que les problèmes s'accumulent de telle façon que je ne peux plus les surmonter.
11. ___ Je manque de confiance en moi.
12. ___ Les défis m'encouragent à augmenter mes efforts.
13. ___ En général, je m'attends à ce que les choses que j'entreprends réussissent plutôt qu'échouent.
14. ___ Je m'inquiète de ce que les autres peuvent penser de moi, même si je sais que ça ne change rien.
15. ___ Cela m'ennuie de penser que les autres puissent ne pas m'approuver.
16. ___ Je cherche toujours l'occasion de tester les limites de mes compétences et de mes capacités.
17. ___ Ce que les autres peuvent penser de moi me préoccupe.
18. ___ Je me sens nul(le).
19. ___ Quand je suis face à une difficulté, j'ai tendance à considérer la situation comme un défi à relever plutôt qu'un problème
20. ___ Lorsque je rencontre une difficulté, j'ai tendance à me représenter les issues positives possibles.

Cet outil mesure la façon dont les individus évaluent, en général, les situations plutôt comme des défis et/ou des menaces. L'évaluation en termes de menace est liée au stress perçu.

Référence à citer

Berjot, S., & Girault-Lidvan, N. (2009). Évaluation cognitive et ajustement. Présentation d'une version française de l'échelle d'Evaluation Cognitive Primaire 'Trait' de Brewer & Skinner (2002), *Revue Canadienne des Sciences du Comportement / Canadian Journal of Behavioural Science*, 58(3), 418-434.

Codification

Défi (10 items) 1, 3, 4, 7, 8, 12, 13, 16, 19, 20

Menace (10 items) 2, 5, 6, 9, 10, 11, 14, 15, 17, 18