

Echelle d'insight de Beck

Code : _____

Date : _____

Ci-dessous, vous trouverez une liste de phrases décrivant des manières de penser ou de sentir qu'ont les gens. S'il vous plaît, lisez attentivement chaque phrase de cette liste. Indiquez jusqu'à quel point vous êtes d'accord avec chaque énoncé en mettant une croix dans la case correspondante.

	Pas d'accord	Légèrement d'accord	Assez d'accord	Tout à fait d'accord
1. Parfois, j'ai mal compris l'attitude des autres à mon égard.				
2. La façon que j'ai d'interpréter ce que je vis est sans aucun doute juste				
3. Les autres peuvent comprendre mieux que moi la cause de mes expériences inhabituelles.				
4. J'ai tendance à sauter trop rapidement aux conclusions.				
5. Certaines de mes expériences qui m'ont semblé très réelles peuvent avoir été produites par mon imagination.				
6. Certaines de mes idées dont j'étais certain qu'elles étaient vraies se sont révélées fausses.				
7. Si quelque chose semble correct, cela signifie que c'est correct.				
8. Même si je suis convaincu d'avoir raison, je peux me tromper.				
9. Je sais mieux que n'importe qui quels sont mes problèmes.				
10. Quand les gens ne sont pas d'accord avec moi, en général ils se trompent.				
11. Je ne peux pas faire confiance aux opinions que les autres expriment sur ce que je vis.				
12. Si quelqu'un me dit que mes croyances sont fausses, je suis disposé à en tenir compte.				
13. Je peux toujours faire confiance à mon jugement personnel.				
14. Il y a souvent plus qu'une seule explication possible pour expliquer pourquoi les gens agissent comme ils le font.				
15. Mes expériences inhabituelles peuvent être dues au fait que je suis extrêmement stressé ou bouleversé.				