

Questionnaire RIBS

Lorsqu'on a un échec, il existe différentes manières de penser à propos de cet échec. On peut penser par exemple : « cet échec n'aurait jamais dû arriver » ou bien « je n'ai jamais voulu que ça arrive mais cela peut arriver » etc...Des pensées différentes pourraient être recensées face à un échec, selon les personnes

Pourriez-vous indiquer le niveau (de *vraiment pas d'accord* à *vraiment d'accord*) auquel vous vous situez par rapport à chacune des propositions suivantes

	Vraiment pas d'accord	Pas d'accord	Neutre	D'accord	Vraiment d'accord
Je ne dois absolument pas avoir d'échec					
Si j'ai un échec, ça ne veut absolument pas dire que je suis bon à rien					
C'est affreux d'avoir un échec					
Si j'ai un échec cela signifie que je n'ai pas de valeur					
Il est intolérable d'avoir un échec					
Je suis toujours optimiste à propos du futur					
Je peux supporter d'avoir un échec même s'il est difficile pour moi de l'accepter					
Il est important pour moi d'être toujours occupé					
Je n'ai vraiment pas envie d'avoir un échec mais je me rends compte et accepte que les choses ne se passent pas toujours comme je les prévois					
Il est déplaisant d'avoir un échec mais ce n'est pas pour autant terrible					
Je condamne Dieu, la vie, les autres...de m'avoir fait subir un échec					
J'accepte Dieu, la vie, les autres...même s'il est injuste d'avoir un échec					

