

## Échelles d'Alliance de Psychothérapie de Californie (C)

Instructions : Voici une liste de questions qui décrivent les attitudes que les participants pourraient avoir à l'égard de leur thérapie ou de leur thérapeute. Réfléchissez à la séance à laquelle vous venez de participer et indiquez, en fonction de votre attitude, le degré de pertinence de chacune des questions présentées. Veuillez encerclez le chiffre correspondant à votre choix et répondre à toutes les questions.

Rappel : Les réponses à ce questionnaire restent confidentielles, votre thérapeute ne pourra en prendre connaissance. Vous pouvez, bien sûr, discuter de ces questions ou de vos réponses avec votre thérapeute.

1= Pas du tout, 2= Un peu, 3= quelque peu, 4= Passablement, 5= Plutôt, 6= Assez, 7= Beaucoup.

- |    |  |   |   |   |   |   |   |   |
|----|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. | Avez vous été tenté de mettre fin à la thérapie lorsque vous étiez fâché(e) ou déçu(e).  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 2. | Vous êtes-vous senti pressé(e) par votre thérapeute de changer avant que vous ne soyez prêt(e).  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 3. | Lorsque votre thérapeute a émis un commentaire sur une situation, y-a-t-il eu dans votre esprit, référence à d'autres situations semblables dans votre vie ?           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 4. | Aviez-vous l'impression que, même si vous aviez des moments de doute, de confusion ou de méfiance, l'ensemble de la la thérapie était valable ?                        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 5. | Est-ce que les commentaires de votre thérapeute vous ont amené à croire qu'il(elle) plaçait ses besoins avant les vôtres.  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 6. | Lorsque des choses importantes vous sont venues à l'esprit, jusqu'à quel point les avez-vous gardées pour vous-même plutôt que de les partager avec votre thérapeute ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 7. | Vous êtes vous senti(e) accepté(e) et respecté(e) pour ce que vous êtes par votre thérapeute ?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8. | Jusqu'à quel point vous avez retenu  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

vos sentiments durant cette séance ?

- |     |  |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 9.  | Avez-vous trouvé les commentaires de votre thérapeute non aidants, c'est-à-dire portant à confusion, non à propos ou ne s'appliquant pas à vous                      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 10. | Avez-vous l'impression de travailler en collaboration avec votre thérapeute, unis dans un même effort pour surmonter vos problèmes                                   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 11. | Jusqu'à quel point vous êtes-vous senti(e) libre de parler de sujets personnels dont vous avez honte en situation ordinaire ou peur de révéler ?                     | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 12. | Durant cette séance jusqu'à quel point étiez-vous prêt(e) à continuer à vous débattre avec vos problèmes, même si vous ne pouviez pas trouver une solution immédiate | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 13. | Au cours de la séance, jusqu'à quel point votre thérapeute s'est-il (elle) montré(e) prêt(e) à vous aider à surmonter vos difficultés ?                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 14. | Avez-vous l'impression d'être en désaccord avec votre thérapeute sur le type de changements que vous vouliez apporter dans votre vie par cette thérapie ?            | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 15. | Jusqu'à quel point vous êtes-vous senti(e) contrarié(e) Par les investissements en temps, en argent ou autres inhérents à votre thérapie ?                           | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 16. | Avez-vous eu l'impression que votre thérapeute comprenait ce que vous désiriez obtenir de cette séance ?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 17. | Au cours de cette séance, jusqu'à quel point était-il important pour vous d'envisager les façons dont vous pouviez contribuer à régler vos propres problèmes.        | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 18. | Jusqu'à quel point avez-vous pensé que la thérapie n'était pas le meilleur moyen d'obtenir de l'aide pour vos problèmes ?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

- |     |  |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 19. | Est ce que le traitement que vous avez reçu au cours de la séance correspond à vos idées à propos de ce qui aide les gens en thérapie ?                                  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 20. | Avez-vous eu l'impression de travailler en désaccord avec votre thérapeute, de ne pas avoir la même conception des moyens à prendre pour obtenir l'aide que vous vouliez | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 21. | Jusqu'à quel point avez vous eu confiance en vos propres efforts et en ceux de votre thérapeute pour obtenir un certain soulagement face à vos problèmes ?               | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 22. | Aviez-vous l'impression d'être incapable d'approfondir votre compréhension de ce qui vous dérange ?  |   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 23. | Jusqu'à quel point étiez-vous en désaccord avec votre thérapeute sur les points les plus importants à travailler au cours de cette séance ?                              | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 24. | Jusqu'à quel point votre thérapeute vous a-t-il(elle) aidé(e) à obtenir une compréhension plus approfondie vos problèmes ?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |