

## VOCI

Identifiez dans quelle mesure chaque phrase est vraie pour vous, en encerclant le chiffre correspondant. Assurez-vous de répondre à chaque item sans prendre trop de temps pour un item en particulier.

Dans quelle mesure chacune de ces phrases est vraie pour vous?

	<b>Pas du tout</b>	<b>Très Peu</b>	<b>Peu</b>	<b>Beaucoup</b>	<b>Extrêmement</b>
1. Je me sens contraint de vérifier une lettre à plusieurs reprises avant de l'envoyer.	0	1	2	3	4
2. Je suis souvent dérangé par mes pensées involontaires d'utiliser une arme tranchante.	0	1	2	3	4
3. Je me sens très sale après avoir touché à de l'argent.	0	1	2	3	4
4. J'éprouve beaucoup de difficultés à prendre des décisions insignifiantes.	0	1	2	3	4
5. Je me sens obligé d'être absolument parfait.	0	1	2	3	4
6. J'ai, à répétition, la même image ou la même pensée non voulue à propos d'un accident.	0	1	2	3	4
7. Je vérifie et re-vérifie les choses comme les robinets et les interrupteurs afin de m'assurer que le tout est bien fermé.	0	1	2	3	4
8. J'utilise une quantité excessive de désinfectant afin de me protéger moi-même ou ma maison des microbes.	0	1	2	3	4
9. Je me sens souvent obligé de mémoriser des choses inutiles (ex. numéro d'immatriculation des véhicules, instructions sur les étiquettes, etc.).	0	1	2	3	4
10. J'ai de la difficulté à faire mes corvées ménagères habituelles car ma maison est trop encombrée de choses que j'ai ramassées.	0	1	2	3	4
11. Après avoir décidé quelque chose, je m'inquiète habituellement de ma décision pendant un bon moment.	0	1	2	3	4
12. Je suis perturbé presque tous les jours par des pensées désagréables qui me viennent à l'esprit contre ma volonté.	0	1	2	3	4
13. Je passe beaucoup trop de temps à me laver les mains.	0	1	2	3	4
14. J'ai souvent de la difficulté à terminer les choses que j'entreprends car j'essaie de faire tout à la perfection.	0	1	2	3	4
15. Toucher la semelle de mes souliers me rend vraiment anxieux.	0	1	2	3	4
16. Je suis souvent contrarié par des pensées ou des images de nature sexuelle.	0	1	2	3	4

	<b>Pas du tout</b>	<b>Très Peu</b>	<b>Peu</b>	<b>Beaucoup</b>	<b>Extrêmement</b>
17. Je deviens très anxieux lorsque j'ai à prendre des décisions même mineures.	0	1	2	3	4
18. Je me sens obligé de suivre une routine stricte même lorsque je fais des choses ordinaires.	0	1	2	3	4
19. Je suis contrarié si mes meubles ou mes autres biens ne sont pas toujours exactement dans la même position.	0	1	2	3	4
20. Je ne peux m'empêcher de vérifier de façon répétitive si mes fenêtres ou mes portes sont barrées, même si j'essaie de résister à ces envies.	0	1	2	3	4
21. Je trouve cela très difficile de toucher à des vidanges ou à une poubelle.	0	1	2	3	4
22. Je deviens vraiment tendu ou contrarié lorsque je pense à jeter quelque chose.	0	1	2	3	4
23. Je suis extrêmement préoccupé par les microbes et la maladie.	0	1	2	3	4
24. Je suis souvent très en retard car je ne peux terminer des tâches quotidiennes à temps.	0	1	2	3	4
25. J'évite d'utiliser des téléphones publics afin d'éviter d'être possiblement contaminé.	0	1	2	3	4
26. Je suis gêné d'inviter des gens à la maison car elle est remplie de piles de choses sans valeur que j'ai accumulées.	0	1	2	3	4
27. J'ai continuellement des pensées ou des images dérangeantes et choquantes à propos de la mort.	0	1	2	3	4
28. Je suis souvent perturbé par mes pensées non voulues à propos de laisser échapper des obscénités ou des insultes en public.	0	1	2	3	4
29. Je m'inquiète beaucoup trop de savoir si j'ai choqué les autres.	0	1	2	3	4
30. Je suis souvent effrayé par des idées terrifiantes non voulues de me lancer ou de partir à courir dans le trafic.	0	1	2	3	4
31. Je compte presque tout le temps lorsque je fais une tâche routinière.	0	1	2	3	4
32. Je me sens très contaminé lorsque je touche à un animal.	0	1	2	3	4
33. Un de mes plus gros problèmes est de continuellement re-vérifier les choses.	0	1	2	3	4
34. J'ai souvent des pensées perturbantes et involontaires à propos de perdre le contrôle.	0	1	2	3	4
35. Je trouve cela quasiment impossible de décider de qu'il faut garder et ce qu'il faut jeter.	0	1	2	3	4
36. Je me sens fortement contraint de compter les choses.	0	1	2	3	4
37. Je vérifie de façon répétitive si mon four est fermé même si j'essaie de résister à cette envie.	0	1	2	3	4

	Pas du tout	Très Peu	Peu	Beaucoup	Extrêmement
38. Je deviens très contrarié si je ne peux compléter ma routine du coucher exactement de la même façon chaque soir.	0	1	2	3	4
39. Je suis très effrayé à l'idée d'avoir même un léger contact avec des sécrétions corporelles (urine, sang, sueur, etc.).	0	1	2	3	4
40. Je suis souvent très perturbé par mes pulsions non désirées de faire du mal à d'autres personnes.	0	1	2	3	4
41. Je passe beaucoup de temps chaque jour à vérifier et re-vérifier les choses.	0	1	2	3	4
42. J'ai beaucoup de difficultés à jeter des choses car j'ai peur de faire du gaspillage.	0	1	2	3	4
43. J'ai fréquemment besoin de vérifier à plusieurs reprises les choses telles que les interrupteurs, les robinets, les électroménagers et les portes.	0	1	2	3	4
44. L'un de mes plus gros problèmes est que je suis excessivement préoccupé par la propreté.	0	1	2	3	4
45. Je me sens obligé de conserver plusieurs choses telles que des vieux magazines, des journaux et des reçus car je crains la possibilité d'en avoir besoin dans l'avenir.	0	1	2	3	4
46. J'ai régulièrement des pensées ou images dérangeantes et inacceptables de nature religieuse.	0	1	2	3	4
47. J'ai tendance à être en retard dans mon travail car je répète souvent les mêmes choses à plusieurs reprises.	0	1	2	3	4
48. J'essaie de repousser mes prises de décisions car j'ai tellement peur de faire des erreurs.	0	1	2	3	4
49. J'ai souvent des pensées dérangeantes et involontaires à propos de la maladie.	0	1	2	3	4
50. J'ai peur d'utiliser des toilettes publiques même si elles sont très propres car je suis obsédé par les microbes.	0	1	2	3	4
51. Même si j'essaie de résister, je me sens contraint d'accumuler une grande quantité de choses même si je ne les utilise jamais.	0	1	2	3	4
52. J'ai des pensées immorales dérangeantes et non désirées et ce de manière répétitive.	0	1	2	3	4
53. L'un de mes plus gros problèmes est que je porte trop attention aux détails.	0	1	2	3	4
54. Je suis souvent perturbé par des pulsions non désirées visant à me faire du mal.	0	1	2	3	4
55. Je prends beaucoup trop de temps à quitter la maison chaque jour car je veux absolument que tout soit fait de façon exacte.	0	1	2	3	4

Traduction française par Julie Charrette, Cathy Léveillé, Kieron O'Connor, Marie-Claude Pélissier et Édith St-Jean-Trudel, Centre de Recherche Fernand-Seguin, Août 2003

Radomsky, A.S., Ouimet, A.J., Ashbaugh, A.R., Lavoie, S. L., Parrish, C.L., & O'Connor, K.P. (2006). Psychometric properties of the French and English versions of the Vancouver Obsessional-Compulsive Inventory and the Symmetry Ordering and Arranging Questionnaire. *Cognitive Behaviour Therapy*, 35, 164-173.