

Questionnaire des Étapes du Changement (A.N.S.O.C.Q.)

Consigne : Chaque paragraphe suivant contient 5 énoncés. Pour chaque paragraphe, prenez soin de lire attentivement tous. Ensuite, entourez la lettre de l'énoncé décrivant le mieux votre attitude ou votre comportement actuel (et non pas comment vous avez été dans le passé ou comment vous aimeriez être).

1. Les énoncés suivants se réfèrent à la prise de poids :

- a) En ce qui me concerne, je n'ai pas besoin de prendre du poids.
- b) A certains égards, je pense que je pourrais me sentir mieux si je prenais du poids.
- c) J'ai décidé que je vais essayer de prendre du poids.
- d) En ce moment, je fais beaucoup d'efforts pour prendre du poids.
- e) Je fais en sorte de maintenir le poids que j'ai réussi à prendre.

2. Les énoncés suivants se réfèrent au poids corporel :

- a) En ce qui me concerne, je n'ai pas besoin de peser au moins _____ kg (insérez votre poids minimal normal).
- b) A certains égards, je pense que je serais mieux si je pesais au moins _____ kg (insérez votre poids minimal normal).
- c) J'ai décidé que je vais essayer d'atteindre au moins _____ kg (insérez votre poids minimal normal).
- d) En ce moment je fais beaucoup d'efforts pour atteindre au moins _____ kg (insérez votre poids minimal normal).
- e) Je fais en sorte de maintenir un poids d'au moins _____ kg (insérez votre poids minimal normal).

3. Les énoncés suivants se réfèrent aux parties de votre corps qui vous concernent particulièrement en termes de gain de poids (ex. : hanches, cuisses, ventre, ou fesses)

- a) En aucun cas je serais prêt(e) à prendre du poids dans ces parties de mon corps.
- b) Parfois je pense que je serais prêt(e) à prendre du poids dans ces parties de mon corps.
- c) J'ai décidé que je suis prêt(e) à prendre du poids dans ces parties de mon corps.
- d) J'essaie actuellement de prendre du poids dans ces parties de mon corps.
- e) Je fais en sorte de maintenir le poids que j'ai pris dans ces parties de mon corps.

4. Les énoncés suivants se réfèrent à votre apparence :

- a) Je ne veux pas avoir un poids normal car je serais moins satisfait(e) de mon apparence avec un poids d'au moins _____ kg (insérez votre poids minimal normal).
- b) J'ai occasionnellement pensé à avoir un poids normal, car à certains égards, je serais plus satisfait(e) de mon apparence avec un poids d'au moins _____ kg (insérez votre poids minimal normal).
- c) J'ai décidé d'atteindre un poids normal, car je serais plus satisfait(e) de mon apparence avec un poids d'au moins _____ kg (insérez votre poids minimal normal).
- d) J'essaie actuellement d'atteindre un poids normal, car je serai plus satisfait(e) de mon apparence avec un poids d'au moins _____ kg (insérez votre poids minimal normal).
- e) Je fais en sorte de maintenir un poids normal, car je suis plus satisfait(e) de mon apparence avec un poids d'au moins _____ kg (insérez votre poids minimal normal).

5. Les énoncés suivants se réfèrent à votre santé :

- a) Je n'ai pas besoin d'avoir un poids normal, car il n'y a pas de risque pour ma santé si j'ai un poids en dessous de _____kg (insérez votre poids minimal normal).
- b) J'ai occasionnellement pensé à avoir un poids normal à cause des risques pour ma santé si je pèse en dessous de _____kg (insérez votre poids minimal normal).
- c) J'ai décidé d'atteindre un poids normal à cause des risques pour ma santé si je pèse en dessous de _____kg (insérez votre poids minimal normal).
- d) J'essaie actuellement d'atteindre un poids normal à cause des risques pour ma santé si je pèse en dessous de _____kg (insérez votre poids minimal normal).
- e) Je travaille pour maintenir un poids normal à cause des risques pour ma santé si je pèse en dessous de _____kg (insérez votre poids minimal normal).

6. Les énoncés suivants se réfèrent à l'importance de la silhouette et du poids :

- a) Je n'exagère pas l'importance de ma silhouette ou de mon poids dans la détermination de mon bonheur et de mon succès.
- b) Parfois, je pense que j'exagère l'importance de ma silhouette ou de mon poids dans la détermination de mon bonheur et de mon succès.
- c) J'ai décidé que j'ai besoin de réduire l'importance que j'accorde à ma silhouette ou à mon poids dans la détermination de mon bonheur et de mon succès.
- d) J'essaie souvent de remettre en question l'importance que j'accorde à ma silhouette ou à mon poids dans la détermination de mon bonheur et de mon succès.
- e) J'ai réussi à réduire ma tendance à accorder trop d'importance à ma silhouette et à mon poids dans la détermination de mon bonheur et de mon succès et je veux rester dans cette voie.

7. Les énoncés suivants se réfèrent à la peur de grossir :

- a) Ma peur de devenir gros(se) n'est pas excessive.
- b) Occasionnellement, je pense que ma peur de devenir gros(se) est excessive.
- c) J'ai décidé que j'ai besoin de faire quelque chose à propos de la peur que j'ai de devenir gros(se) car c'est elle qui me contrôle.
- d) Je sais que ma peur de devenir gros(se) a causé des problèmes et maintenant j'essaie de corriger cela.
- e) J'ai réussi à réduire ma peur de devenir gros(se) et je veux que cela reste ainsi.

8. Les énoncés suivants se réfèrent à la perte de poids :

- a) Je préférerais perdre plus de poids.
- b) Parfois je pense qu'il serait temps de stopper ma perte de poids.
- c) J'ai décidé qu'il est temps de stopper ma perte de poids.
- d) J'essaie de stopper ma perte de poids.
- e) J'ai réussi à stopper ma perte de poids et j'espère rester dans cette voie.

9. Les énoncés suivants se réfèrent à la graisse et au muscle :

- a) Je pensais gagner en muscle, mais jamais je n'aurais pensé à prendre délibérément de la graisse.
- b) Parfois je pense avoir besoin de prendre un peu de graisse, bien que je préfère n'avoir que du muscle.
- c) J'ai décidé que j'ai besoin de graisse pour mon corps afin d'être en santé.
- d) Je réalise que j'ai besoin de graisse pour mon corps et je travaille pour l'accomplir.
- e) J'ai réussi à augmenter le niveau de graisse pour mon corps et j'essaie de le maintenir.

10. Les énoncés suivants se réfèrent à la vitesse de prise de poids :

- a) En aucun cas je ne serais prêt(e) à prendre au moins 1 kg par semaine.
- b) Parfois je pense que je serais prêt(e) à prendre au moins 1 kg par semaine.
- c) J'ai décidé que de manière générale ce serait mieux pour moi de prendre au moins 1 kg par semaine.
- d) Je fais beaucoup d'efforts pour gagner au moins 1 kg par semaine.
- e) Je travaille pour maintenir mon poids mais je serais prêt(e) à gagner au moins 1 kg par semaine à nouveau si nécessaire.

11. Les énoncés suivants se réfèrent à certains standards de silhouette et de poids que vous pouvez avoir pour évaluer votre corps (comme être uniquement satisfaite de votre corps quand votre ventre est plat ou quand vous êtes en-dessous d'un certain poids) :

- a) Les standards que j'utilise pour évaluer mon corps ne sont pas trop strictes.
- b) Parfois je pense que les standards que j'utilise pour évaluer mon corps peuvent être trop strictes.
- c) J'ai décidé que les standards que j'utilise pour évaluer mon corps sont trop strictes et ont besoin d'être changés.
- d) Je fais beaucoup d'efforts pour changer les standards strictes que j'utilise pour évaluer mon corps.
- e) J'ai réussi à sortir des standards strictes que j'utilisais dans le passé pour évaluer mon corps et j'espère rester dans cette voie.

12. Les énoncés suivants se réfèrent à certaines nourritures que vous évitez de manger (comme de la nourriture riche en calories, des mets gras ou des produits laitiers) :

- a) Il y a certaines nourritures que j'évite strictement et qui ne me viendraient jamais à l'idée de manger.
- b) Il y a certaines nourritures que j'essaie d'éviter, bien que je pense parfois qu'il serait ok de les manger occasionnellement.
- c) Je pense que je suis trop stricte avec la nourriture que je me permets de manger et j'ai décidé que je vais essayer de manger de la nourriture que j'évite habituellement.
- d) Je fais beaucoup d'efforts pour manger régulièrement de la nourriture que j'évite d'ordinaire.
- e) J'avais l'habitude d'éviter de manger certains mets que je mange régulièrement aujourd'hui.

13. Les énoncés suivants se réfèrent à la consommation journalière de nourriture :

- a) Je n'ai pas besoin de manger 3 repas standards et un snack chaque jour.
- b) Parfois je pense que je devrais manger 3 repas standards et un snack chaque jour.
- c) J'ai décidé que j'ai besoin de manger 3 repas standards et un snack chaque jour.
- d) Je fais beaucoup d'efforts pour manger 3 repas standards et un snack chaque jour.
- e) Je travaille pour maintenir une consommation journalière normale, à savoir 3 repas standards et un snack chaque jour.

14. Les énoncés suivants se réfèrent au temps que vous consacrez à penser à la nourriture et à votre poids (comme des pensées liées au fait de devenir grosse, à compter les calories ou la graisse contenues dans la nourriture, à calculer la somme d'énergie dépensée lors d'exercices) :

- a) Il n'y a rien à redire par rapport au temps que je passe à penser à la nourriture et à mon poids.
- b) Le temps que je passe à penser à la nourriture et à mon poids est un problème parfois.
- c) J'ai décidé que j'ai besoin d'utiliser des stratégies pour m'aider à réduire le temps que je passe à penser à la nourriture et à mon poids.
- d) J'utilise des stratégies pour m'aider à réduire le temps que je passe à penser à la nourriture et à mon poids.
- e) J'avais l'habitude de passer trop de temps à penser à la nourriture et à mon poids ; j'ai réussi à diminuer ce temps et je travaille pour rester dans cette voie.

15. Les énoncés suivants se réfèrent à certains comportements alimentaires (comme avoir besoin de manger à un moment spécifique, bouger la nourriture dans le plat, être incapable de manger toute la nourriture présente dans le plat, avoir besoin de mâcher la nourriture un certain nombre de fois ou avoir besoin de tenir le même régime chaque jour) :

- a) Il n'y a rien que j'ai besoin de changer dans la manière avec laquelle je mange mes repas.
- b) Je pense parfois que j'ai besoin de changer la manière avec laquelle je mange mes repas.
- c) J'ai décidé d'essayer de changer la manière avec laquelle je mange mes repas.
- d) Je fais beaucoup d'efforts pour changer la manière avec laquelle je mange mes repas.
- e) J'ai réussi à changer la manière avec laquelle je mange mes repas et je veux rester dans cette voie.

16. Les énoncés suivants se réfèrent aux sentiments associés à la nourriture (comme se sentir coupable) et au fait de ne pas manger (comme se sentir en contrôle) :

- a) Je n'ai pas besoin de changer les sentiments que j'associe au fait de manger et de ne pas manger.
- b) Je pense parfois que j'ai besoin de changer les sentiments que j'associe au fait de manger et de ne pas manger.
- c) J'ai décidé que je veux essayer de changer les sentiments que j'associe au fait de manger et de ne pas manger.
- d) Je fais beaucoup d'efforts pour changer les sentiments que j'associe au fait de manger et de ne pas manger.
- e) J'ai réussi à changer les sentiments que j'associe au fait de manger et de ne pas manger et je veux rester dans cette voie.

17. Les énoncés suivants se réfèrent aux méthodes que vous utilisez pour contrôler votre poids (comme restreindre votre nourriture, faire de l'exercice, vous faire vomir, utiliser des laxatifs ou d'autres médicaments). Vous pouvez sélectionner plus d'un énoncé pour les différentes méthodes que vous utilisez pour contrôler votre poids. S'il vous plaît, indiquez à quelle(s) méthode(s) vous vous référez en l'inscrivant dans l'espace pourvu à cet effet :

- a) Il n'y a rien de vraiment faux dans les méthodes (_____) que j'utilise pour contrôler mon poids.
- b) J'ai pensé qu'il pouvait y avoir des problèmes associés aux méthodes (_____) que j'utilise pour contrôler mon poids.
- c) J'ai décidé que je vais essayer de stopper certaines méthodes (_____) que j'utilise pour contrôler mon poids.
- d) Je fais beaucoup d'efforts pour stopper certaines méthodes (_____) que j'utilise pour contrôler mon poids.
- e) J'ai réussi à stopper certaines méthodes (_____) que j'utilise pour stopper mon poids et je veux rester dans cette voie.

18. Les énoncés suivants se réfèrent à certains problèmes émotionnels (comme les sentiments de déprime, d'anxiété ou d'irritabilité) :

- a) Je n'ai pas de problèmes émotionnels sur lesquels j'ai besoin de travailler.
- b) Parfois je pense que j'ai certains problèmes émotionnels sur lesquels j'ai besoin de travailler.
- c) J'ai certains problèmes émotionnels sur lesquels j'ai décidé de travailler.
- d) Je travaille activement sur mes problèmes émotionnels.
- e) Mes problèmes émotionnels ont diminué et j'essaie de rester dans cette voie.

19. Les énoncés suivants se réfèrent à certaines caractéristiques (comme le perfectionnisme, une basse estime de soi ou ressentir un besoin de contrôle) :

- a) Je n'ai pas de problèmes sur la façon dont j'approche la vie et sur lesquels j'ai besoin de travailler.
- b) Parfois je pense que je peux avoir certains problèmes sur la façon dont j'approche la vie et sur lesquels j'ai besoin de travailler.
- c) J'ai certains problèmes sur la façon dont j'approche la vie et sur lesquels j'ai décidé de travailler.
- d) Je travaille activement sur les problèmes dans la manière dont j'approche la vie.
- e) Les problèmes avec lesquels j'approche la vie ont diminué et j'essaie de rester dans cette voie.

20. Les énoncés suivants se réfèrent aux problèmes relationnels (comme les relations avec la famille ou les amis) :

- a) Je n'ai pas de problèmes dans mes relations avec les autres sur lesquels j'ai besoin de travailler.
- b) Parfois je pense que j'ai certains problèmes dans mes relations avec les autres sur lesquels j'ai besoin de travailler.
- c) J'ai certains problèmes dans mes relations avec les autres sur lesquels j'ai décidé de travailler.
- d) Je travaille activement sur les problèmes que j'ai dans mes relations avec les autres.
- e) Les problèmes que j'ai dans mes relations avec les autres ont diminué et j'essaie de rester dans cette voie.