CAT-Q — camouflage social

ADOLESCENT + ADULTE · Évaluation actuelle · Votre fonctionnement habituel

Vingt-cinq questions sur les stratégies utilisées dans les interactions sociales : compensation, masquage et assimilation.

Traduction Tous TDAH!, non validée en français ; les repères de la version originale ne constituent pas des normes françaises. Les affirmations sont regroupées par dimension, selon le tableau 4 de la publication originale. Cette adaptation ne reprend pas la traduction française validée de Bureau et collègues.

Date : _____ Initiales (facultatif) : _____

1. Quand j'interagis avec quelqu'un, je copie volontairement son langage corporel ou ses expressions du visage.

○ Pas du tout d'accord ○ En désaccord ○ Plutôt en désaccord ○ Ni d'accord ni en désaccord ○ Plutôt d'accord ○ D'accord ○ Tout à fait d'accord

2. J'apprends comment les gens utilisent leur corps et leur visage pour interagir en regardant la télévision ou des films, ou en lisant des œuvres de fiction.

○ Pas du tout d'accord ○ En désaccord ○ Plutôt en désaccord ○ Ni d'accord ni en désaccord ○ Plutôt d'accord ○ D'accord ○ Tout à fait d'accord

3. J'ai essayé de mieux comprendre les compétences sociales en observant les autres.

○ Pas du tout d'accord ○ En désaccord ○ Plutôt en désaccord ○ Ni d'accord ni en désaccord ○ Plutôt d'accord ○ D'accord ○ Tout à fait d'accord

4. Je répète des phrases entendues chez d'autres personnes exactement comme je les ai entendues la première fois.

○ Pas du tout d'accord ○ En désaccord ○ Plutôt en désaccord ○ Ni d'accord ni en désaccord ○ Plutôt d'accord ○ D'accord ○ Tout à fait d'accord

5. Je m'entraîne à faire des expressions du visage et des gestes pour qu'ils paraissent naturels.

○ Pas du tout d'accord ○ En désaccord ○ Plutôt en désaccord ○ Ni d'accord ni en désaccord ○ Plutôt d'accord ○ D'accord ○ Tout à fait d'accord

6. J'ai consacré du temps à apprendre des compétences sociales à partir de séries ou de films et j'essaie de les utiliser dans mes interactions.

○ Pas du tout d'accord ○ En désaccord ○ Plutôt en désaccord ○ Ni d'accord ni en désaccord ○ Plutôt d'accord ○ D'accord ○ Tout à fait d'accord

7. Dans mes interactions sociales, j'utilise des comportements appris en observant les interactions des autres.

○ Pas du tout d'accord ○ En désaccord ○ Plutôt en désaccord ○ Ni d'accord ni en désaccord ○ Plutôt d'accord ○ D'accord ○ Tout à fait d'accord

8. J'ai étudié les règles des interactions sociales, par exemple dans des livres de psychologie ou sur le comportement humain, pour améliorer mes compétences sociales.

○ Pas du tout d'accord ○ En désaccord ○ Plutôt en désaccord ○ Ni d'accord ni en désaccord ○ Plutôt d'accord ○ D'accord ○ Tout à fait d'accord

9. J'ai élaboré un scénario à suivre dans les situations sociales, par exemple une liste de questions ou de sujets de conversation.

○ Pas du tout d'accord ○ En désaccord ○ Plutôt en désaccord ○ Ni d'accord ni en désaccord ○ Plutôt d'accord ○ D'accord ○ Tout à fait d'accord

10. Je surveille mon langage corporel ou mes expressions du visage pour paraître détendu(e).

○ Pas du tout d'accord ○ En désaccord ○ Plutôt en désaccord ○ Ni d'accord ni en désaccord ○ Plutôt d'accord ○ D'accord ○ Tout à fait d'accord

11. J'ajuste mon langage corporel ou mes expressions du visage pour paraître détendu(e).

○ Pas du tout d'accord ○ En désaccord ○ Plutôt en désaccord ○ Ni d'accord ni en désaccord ○ Plutôt d'accord ○ D'accord ○ Tout à fait d'accord

12. Je surveille mon langage corporel ou mes expressions du visage pour paraître intéressé(e) par la personne avec qui j'interagis.

○ Pas du tout d'accord ○ En désaccord ○ Plutôt en désaccord ○ Ni d'accord ni en désaccord ○ Plutôt d'accord ○ D'accord ○ Tout à fait d'accord

13. J'ajuste mon langage corporel ou mes expressions du visage pour paraître intéressé(e) par la personne avec qui j'interagis.

○ Pas du tout d'accord ○ En désaccord ○ Plutôt en désaccord ○ Ni d'accord ni en désaccord ○ Plutôt d'accord ○ D'accord ○ Tout à fait d'accord

14. Je ne ressens pas le besoin de regarder les autres dans les yeux si je n'en ai pas envie.

○ Pas du tout d'accord ○ En désaccord ○ Plutôt en désaccord ○ Ni d'accord ni en désaccord ○ Plutôt d'accord ○ D'accord ○ Tout à fait d'accord

15. Dans les interactions sociales, je ne fais pas attention à ce que font mon visage ou mon corps.

○ Pas du tout d'accord ○ En désaccord ○ Plutôt en désaccord ○ Ni d'accord ni en désaccord ○ Plutôt d'accord ○ D'accord ○ Tout à fait d'accord

16. Je réfléchis toujours à l'impression que je donne aux autres.

○ Pas du tout d'accord ○ En désaccord ○ Plutôt en désaccord ○ Ni d'accord ni en désaccord ○ Plutôt d'accord ○ D'accord ○ Tout à fait d'accord

17. J'ai toujours conscience de l'impression que je donne aux autres.

○ Pas du tout d'accord ○ En désaccord ○ Plutôt en désaccord ○ Ni d'accord ni en désaccord ○ Plutôt d'accord ○ D'accord ○ Tout à fait d'accord

18. Je ressens rarement le besoin de jouer un rôle pour traverser une situation sociale.

○ Pas du tout d'accord ○ En désaccord ○ Plutôt en désaccord ○ Ni d'accord ni en désaccord ○ Plutôt d'accord ○ D'accord ○ Tout à fait d'accord

19. Quand je parle avec d'autres personnes, j'ai le sentiment que la conversation vient naturellement.

○ Pas du tout d'accord ○ En désaccord ○ Plutôt en désaccord ○ Ni d'accord ni en désaccord ○ Plutôt d'accord ○ D'accord ○ Tout à fait d'accord

20. Dans les situations sociales, je cherche des moyens d'éviter d'interagir avec les autres.

○ Pas du tout d'accord ○ En désaccord ○ Plutôt en désaccord ○ Ni d'accord ni en désaccord ○ Plutôt d'accord ○ D'accord ○ Tout à fait d'accord

21. Dans les situations sociales, j'ai le sentiment de jouer un rôle plutôt que d'être moi-même.

○ Pas du tout d'accord ○ En désaccord ○ Plutôt en désaccord ○ Ni d'accord ni en désaccord ○ Plutôt d'accord ○ D'accord ○ Tout à fait d'accord

22. Je dois me forcer à interagir avec les gens dans les situations sociales.

○ Pas du tout d'accord ○ En désaccord ○ Plutôt en désaccord ○ Ni d'accord ni en désaccord ○ Plutôt d'accord ○ D'accord ○ Tout à fait d'accord

23. Dans les situations sociales, j'ai le sentiment de faire semblant d'être « normal(e) ».

○ Pas du tout d'accord ○ En désaccord ○ Plutôt en désaccord ○ Ni d'accord ni en désaccord ○ Plutôt d'accord ○ D'accord ○ Tout à fait d'accord

24. J'ai besoin du soutien d'autres personnes pour avoir des interactions sociales.

○ Pas du tout d'accord ○ En désaccord ○ Plutôt en désaccord ○ Ni d'accord ni en désaccord ○ Plutôt d'accord ○ D'accord ○ Tout à fait d'accord

25. Je me sens libre d'être moi-même quand je suis avec d'autres personnes.

○ Pas du tout d'accord ○ En désaccord ○ Plutôt en désaccord ○ Ni d'accord ni en désaccord ○ Plutôt d'accord ○ D'accord ○ Tout à fait d'accord

Cotation et lecture du résultat

Ordre regroupé : compensation 1–9, masquage 10–17, assimilation 18–25. Inverser 14,15,18,19,25 (8 moins la réponse). Total 25–175, sans seuil diagnostique.

Score / remarques : _____

Pour obtenir le calcul détaillé et réunir plusieurs échelles dans un dossier, passez les questionnaires gratuitement sur tousTDAH.fr/questionnaires.html.

Hull et al. (2019), CC BY 4.0 : https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/ . Traduction et regroupement par dimension Tous TDAH!, non validés. Aucun seuil diagnostique appliqué.