

## ÉCHELLE D'ALLIANCE THÉRAPEUTIQUE DE CALIFORNIE

Nom \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_

**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 encrer 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(e) 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 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 gardé 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 avez-vous retenu vos sentiments durant cette séance?   | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 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 eu 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 que vous avez peur de révéler?      | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |

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

- |     |   |   |   |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 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 eu 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 cette 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 | 7 |
| 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 de vos problèmes?  | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |