

## Unhelpful Thoughts and Beliefs About Stuttering Scales (UTBAS I, II, III) Pour les Adultes

En utilisant l'échelle suivante, veuillez lire chaque item ci-dessous et entourez le chiffre qui vous décrit le plus précisément en termes de:  
 (1) à quelle fréquence vous avez ces pensées, (2) à quel point vous croyez ces pensées, (3) à quel point ces pensées vous rendent anxieux.

		1 = jamais ou pas du tout 2 = rarement ou un peu 3 = parfois ou plutôt 4 = souvent ou beaucoup 5 = toujours ou totalement					A quelle FREQUENCE est-ce que j'ai ces pensées ?					A quel point je CROIS en ces pensées ?					A quel point ces pensées vous rendent ANXIEUX ?				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Les gens vont douter de mes capacités parce que je bégaie.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
2	C'est impossible de véritablement réussir dans la vie si vous bégayez.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3	Je ne serai pas capable de garder un travail si je bégaie.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
4	C'est entièrement ma faute - je devrais être capable de contrôler mon bégaiement.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
5	Je suis une personne faible parce que je bégaie.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
6	Personne ne m'appréciera si je bégaie.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
7	Je risque de bégayer	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
8	Les gens se focalisent sur chaque mot que je dis.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
9	Je suis incompetent	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
10	Personne ne pourrait être amoureux d'un bègue	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
11	Je vais bégayer	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
12	Tout le monde dans la pièce va m'entendre bégayer.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
13	Je suis stupide.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
14	Les gens vont penser que je suis stupide si je bégaie.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

	1=jamais ou pas du tout 2=rarement ou un peu 3=parfois ou plutôt 4=souvent ou beaucoup 5=toujours ou totalement	A quelle FREQUENCE est-ce que j'ai ces pensées ?					A quel point je CROIS en ces pensées ?					A quel point ces pensées vous rendent ANXIEUX ?				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
15	Je ne connaîtrai jamais le succès à cause de mon bégaiement.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
16	Je ne serai pas capable de répondre à leurs questions.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
17	Je suis un cas désespéré	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
18	Je ne suis d'aucune utilité sur le lieu de travail	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
19	Les gens vont penser que je suis incompetent parce que je bégaie.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
20	Je serai complètement bloqué et ne pourrai plus parler.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
21	Tout le monde va penser que je suis un idiot	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
22	Je ne suis pas capable de parler aux personnes en position d'autorité.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
23	Les gens vont penser que je suis étrange	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
24	Les gens vont penser que je ne sais pas parler français.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
25	Personne ne voudrait avoir une liaison avec un bègue.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
26	Je ne peux pas penser avec clarté parce que je bégaie.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
27	Je ne peux pas parler à des personnes agressives	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
28	Les gens penseront que je n'ai aucune opinion	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
29	Les gens vont penser que je suis ennuyeux parce que je n'ai rien à dire.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
30	Si je bloque, les gens vont penser que je suis attardé.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
31	Je ne peux pas faire face à ces personnes	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
32	Les gens vont se demander ce qui ne va pas chez moi si je bégaie.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

		1=jamais ou pas du tout 2=rarement ou un peu 3=parfois ou plutôt 4=souvent ou beaucoup 5=toujours ou totalement					A quelle FREQUENCE est-ce que j'ai ces pensées ?					A quel point je CROIS en ces pensées ?					A quel point ces pensées vous rendent ANXIEUX ?				
							1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
33	Que penseront les gens de moi s'ils sont en désaccord avec ce que je dis ?	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
34	La plupart des gens voient les bègues comme moins capables.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
35	Je ne veux pas y aller - les gens ne m'aimeront pas.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
36	Mes pauses sont trop longues - les gens vont penser que je suis bizarre.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
37	Les gens ne m'aimeront pas parce que je ne serai pas capable de parler.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
38	Je ne peux pas convaincre les gens de quoi que ce soit parce que je bégaie.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
39	Les gens vont penser que je suis attardé si je bégaie.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
40	Je vais bloquer - je sais que je le ferai	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
41	Je me rendrai ridicule.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
42	Les gens se fatiguent d'attendre que je sorte mes mots.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
43	Les gens ne devraient pas avoir à attendre si longtemps que je parle.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
44	J'embarrasse toujours les gens à qui je parle.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
45	Les gens pensent que j'ai quelque chose à cacher parce que mon bégaiement paraît suspect.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
46	Les gens vont penser que je ne vauds rien.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
47	Je me mettrai dans l'embarras.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
48	Je ne peux pas parler aux personnes que je trouve sexuellement attirantes.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
49	Personne ne comprendra ce que j'essaie de dire.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					
50	À quoi bon ne serait-ce qu'essayer de parler - ça ne sort jamais bien.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5					

	1=jamais ou pas du tout 2=rarement ou un peu 3=parfois ou plutôt 4=souvent ou beaucoup 5=toujours ou totalement	A quelle FREQUENCE est-ce que j'ai ces pensées ?					A quel point je CROIS en ces pensées ?					A quel point ces pensées vous rendent ANXIEUX ?				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
51	Je ne pourrai pas dire exactement ce que je veux dire.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
52	Tout le monde va penser que je suis simplet ou stupide parce que j'évite d'utiliser des mots difficiles.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
53	Je ralentis la conversation de tout le monde	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
54	Tout le monde déteste quand je commence à parler	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
55	Je ne peux jamais parler au téléphone	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
56	Je ne pourrai pas demander ce que je veux.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
57	La personne à l'autre bout du fil va me raccrocher au nez.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
58	Les gens vont rire de moi	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
59	Les gens vont penser que je suis muet	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
60	Je ne finirai jamais d'expliquer mon propos - ils me comprendront mal.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
61	Le répondeur s'éteindra si je bloque - je ne pourrai pas laisser de message.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
62	Ils penseront que je suis un plaisantin si je bloque au téléphone.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
63	Je ne pourrai pas dire "bonjour" lorsque je décrocherai le téléphone.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
64	Les personnes qui bégaiant sont stupides.	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
65	Les personnes qui bégaiant sont incompétentes	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
66	Les personnes qui bégaiant sont ennuyeuses	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5