TRADUCTION FRANÇAISE DE L' ECHELLE THINKING ABOUT LIFE EXPERIENCE (TALE)

Mesure des fonctions de la mémoire autobiographique

Rachid OULAHAL,

Laboratoire DIRE (Déplacements, Identités, Regards, Ecritures)

Université de La Réunion

15 avenue René Cassin, 97400, Saint-Denis, La Réunion, FRANCE

Mail : rachid.oulahal@univ-reunion.fr

TRADUCTION FRANÇAISE DE L' ÉCHELLE THINKING ABOUT LIFE EXPERIENCE (TALE)

Mesure des fonctions de la mémoire autobiographique

Résumé :

Le présent article propose la traduction en langue française d'une échelle d'investigation des fonctions de la mémoire autobiographique, disponible en langue anglaise, et que ses concepteurs ont intitulé TALE – Thinking About Life Experience. Ne disposant pas de version française de ce questionnaire, nous avons donc procédé à une traduction selon une méthode de rétro-traduction (back-translation).

Nous proposons la divulgation de cette traduction française ainsi que la présentation de résultats issus de l'analyse statistique sur un échantillon de participants français (N=126).

Mots-clés : Mémoire autobiographique, Fonction, Échelle, Français

FRENCH TRANSLATION OF THE THINKING ABOUT LIFE EXPERIENCE SCALE (TALE)

Autobiographical memory functions assessment

Abstract :

This article proposes a French translation of an investigation scale of the autobiographical memory functions, available in English, entitled TALE - Thinking About Life Experience. Since we did not have a French version of this questionnaire, we therefore carried out a translation using a back-translation method.

We propose the disclosure of this French translation as well as the presentation of results from the statistical analysis on a sample of French participants (N = 126).

Keywords : Autobiographical memory, Function, Scale, French

TRADUCTION FRANÇAISE DE L'ÉCHELLE THINKING ABOUT LIFE EXPERIENCE (TALE)

Mesure des fonctions de la mémoire autobiographique

INTRODUCTION - LA MÉMOIRE AUTOBIOGRAPHIQUE

Le présent article propose la traduction en langue française d'une échelle d'investigation des fonctions de la mémoire autobiographique, disponible en langue anglaise, et que ses concepteurs ont intitulé TALE – Thinking About Life Experience. Ne disposant pas de version française de ce questionnaire, nous avons donc procédé à une traduction selon une méthode de rétro-traduction (Oulahal, 2019 ; Oulahal, 2021).

William Stern (Stern, 1897) définit la mémoire en tant que faculté au moyen de laquelle le passé continue d'exercer ses effets dans le « temps actuel psychique ». Dans une perspective neuropsychologique, la mémoire correspond à un ensemble de systèmes que l'on peut distinguer selon la nature des informations qui y sont stockées.

En ce qui concerne la construction mémorielle subjective, deux modèles théoriques permettent de décrire les modalités selon lesquelles les souvenirs autobiographiques seraient mis en œuvre, à savoir le modèle de la mémoire épisodique selon Tulving (Tulving, 1972, 1983) et le modèle de la mémoire autobiographique selon Conway (Conway, 2005). Nous présenterons plus précisément la mémoire autobiographique.

Selon Martin Conway (2005), la mémoire autobiographique est composée de souvenirs épisodiques sélectionnés selon leur degré de pertinence avec l'histoire du sujet. Elle comprendrait à la fois des connaissances sémantiques personnelles et ces souvenirs épisodiques. Dans cette perspective, un souvenir épisodique reflète la capacité du sujet à contextualiser l'événement vécu tant sur le plan spatial que temporel mais aussi phénoménologique. Au cours de l'existence, le nombre de ces souvenirs épisodiques qui seront stockés en mémoire autobiographique restera faible au regard de l'ensemble des souvenirs épisodiques du sujet. Pour l'auteur, la mémoire autobiographique est à la base du sentiment d'identité et de continuité du sujet dans le temps. Conway indique qu'une majorité des souvenirs de vie du sujet seront généralisés progressivement devenant ainsi des connaissances sémantiques personnelles du sujet, comme par exemple les vacances en bord de mer lorsque cet événement aura été récurrent dans l'histoire de vie du sujet, l'ensemble des expériences de vacances

au bord de mer se cristallisant au sein d'un même souvenir générique. Les souvenirs épisodiques de la mémoire autobiographique constituent dans ce sens des souvenirs personnels accumulés tout au long de la vie du sujet et qui seront la base même du sentiment d'identité et de continuité du self.

La mémoire autobiographique serait ainsi la mémoire à très long terme des événements et des informations liées à soi (Piolino, 2008). Plusieurs études ont montré à quel point les aménagements identitaires du sujet dépendent de la remémoration de son propre passé (Levine, 2004; Picard & al, 2009; Piolino & al, 2000).

CARACTERISATION DES FONCTIONS DE LA MEMOIRE AUTOBIOGRAPHIQUE

Susan Bluck et Nicole Alea (Bluck & Alea, 2011) ont identifié 3 fonctions de la mémoire autobiographique au sein de la littérature existante et proposent de les mettre en évidence par l'intermédiaire d'un questionnaire, disponible dans une version en langue anglaise. Il s'agit du TALE (Thinking About Life Experience) que nous utilisons au cours de notre recherche et dont nous proposons une version en langue française.

Au-delà de la compréhension des mécanismes neurologiques et cognitifs sous-jacents à l'élaboration de la mémoire autobiographique, les auteures se sont attachées à sa perspective fonctionnelle (Bluck, 2009) dans le but d'apporter de nouveaux éléments quant au rôle de la mémoire autobiographique. Cette approche qualitative de la mémoire autobiographique permet de mieux comprendre en quoi il serait important pour chaque sujet d'avoir recours à la mémoire autobiographique. Dans cette perspective fonctionnelle, ce n'est pas tant la quantité de souvenirs qu'il s'agit d'évaluer mais la fonction de ces souvenirs autobiographiques au cours de l'expérience de vie.

Trois fonctions principales ont ainsi été mise en évidence (Bluck & Alea, 2002) : une fonction « Self », une fonction « Social » et une fonction « Directive ». La fonction appelée « Self » de la mémoire autobiographique permet au sujet de maintenir un sentiment de continuité du soi à travers le temps. Le souvenir autobiographique permet ici d'assurer au sujet le sentiment d'avoir été et d'être toujours la même personne au cours de sa vie. En écho avec le modèle de la mémoire autobiographique de Conway (Conway, 2005), la fonction « Self » permet d'assurer un lien entre ce que le sujet a été dans le passé, ce qu'il est dans le présent et ce qu'il voudrait être dans le futur.

La fonction appelée « Social » de la mémoire autobiographique permet au sujet de construire et de maintenir les liens sociaux. La mémoire autobiographique vient ainsi donner une opportunité au sujet

de s'inscrire dans un groupe et de partager, au sein de ce groupe, les souvenirs autobiographiques pouvant être support aux échanges. Le souvenir autobiographique est donc partagé de manière privilégiée avec l'entourage proche et vient renforcer les liens qui unissent ses membres.

La fonction appelée « Directive » de la mémoire autobiographique permet au sujet d'orienter ses attitudes et comportements. Le recours aux expériences de vie passées et aux souvenirs qu'elles ont laissés vient donner au sujet une justification quant à ses actions et pensées actuelles et à venir. La mémoire autobiographique donne ainsi une direction d'action au sujet. Bluck et Alea ont proposé un modèle de la mémoire autobiographique basé sur ces trois fonctions tout en n'excluant pas que des recherches ultérieures puissent en identifier de nouvelles.

C'est sur la base de ces trois fonctions que les auteures ont développé le questionnaire TALE (Thinking About Life Experience). Dans sa première version, l'outil propose 30 affirmations concernant le recours aux souvenirs de vie, telles que : « I think back over or talk about my life or certain periods of my life when I want to feel that I am the same person that I was before ». Le sujet doit alors indiquer son avis sur une échelle de Likert allant de 1 à 5 points, 1 étant « almost never » et 5 étant « very frequently ».

Le TALE a été développé en utilisant une analyse factorielle confirmatoire (CFA) sur la base de travaux préliminaires s'étant basés sur une analyse factorielle exploratoire (EFA) (Bluck, Alea, Habermas, & Rubin, 2005). Cette validation du questionnaire TALE dans sa version initiale comportant 30 affirmations a permis aux auteures de proposer une nouvelle version du questionnaire réduite à 15 affirmations dont les qualités psychométriques ont pu être vérifiées (Bluck & Alea, 2011). Cette version définitive du questionnaire contient ainsi 5 affirmations pour chacune des trois fonctions de la mémoire autobiographique. Une moyenne du score des 5 affirmations au sein de chacune des sous-échelles permet d'établir, pour chaque sujet, un score compris entre 1 et 5 pour les fonctions de la mémoire autobiographique.

Cette version intègre par ailleurs deux questions préliminaires permettant au répondant d'indiquer, cette fois aussi sur une échelle de Likert de 1 à 5, le niveau auquel il pense à son histoire passée (« In general, how often do you think back over your life? ») et en parle à son entourage (« In general, how often do you talk to others about what's happened in your life? »).

En dépit de l'intérêt de la mémoire autobiographique dans les champs de la neurologie et de la psychologie, peu d'études françaises ont été réalisées dans la perspective d'une analyse des fonctions de la mémoire autobiographique. Pour beaucoup, les travaux de la mémoire autobiographique se sont orientés vers des évaluations quantitatives des souvenirs autobiographiques ou de leur caractéristiques telles que la spécificité, la thématique, l'ancienneté... De plus, nous ne disposons pas en langue française d'outil d'identification des fonctions de la mémoire autobiographique.

Nous avons souhaité proposer une version en langue française de l'outil TALE. Nos objectifs ont été les suivants :

- Développer les items d'une version française du TALE
- Vérifier la clarté des items sur la base des retours d'un premier échantillon de participants français (N=10)
- Analyser la structure de notre version française du TALE auprès d'un échantillon français (N=126)

ÉLABORATION D'UNE VERSION FRANÇAISE PAR TRADUCTION

Dans le cadre de notre recherche, nous avons établi une version en langue française de l'outil TALE que nous avons validée en utilisant la méthode de rétro-traduction avec l'aide de chercheurs en linguistique anglaise bilingues en langues française et anglaise de l'université de Toulouse Jean Jaurès (Oulahal, 2019 ; Oulahal, 2021 ; Oulahal et Denoux 2018 ; Oulahal, Denoux et Teyssier, 2018 ; Oulahal, Guerraoui et Denoux, 2018 ; Oulahal et Malbert, 2021 ; Oulahal, Teyssier, Sturm et Denoux, 2021). Pour la mise en place de la version française de l'échelle TALE, nous suivons les recommandations de Jean Caron (Caron, 1999) qui propose la validation transculturelle en trois étapes. La première étape consiste en la traduction et la vérification de son équivalence. Il s'agit ensuite de vérifier empiriquement la validité de la version traduite. Enfin, Jean Caron recommande de mettre en place l'adaptation des scores au contexte culturel et le développement de normes.

Nous avons réalisé la traduction de l'outil selon la procédure suivante :

- Les chercheurs ont entrepris une traduction française du TALE. Différentes traductions ont été confrontées afin d'obtenir une première traduction consensuelle.

- Cette version française a été traduite en anglais par un chercheur linguiste bilingue français-anglais de l'université Toulouse Jean Jaurès.
- Nous avons ensuite demandé à un expert anglophone singapourien de comparer les deux versions en aveugle. La concordance entre les deux versions anglaises nous a permis de retenir notre traduction de l'échelle.

Une phase de pré-test a ensuite été mise en place et cette version a été proposée à 10 participants francophones sans critère de sélection particulier. Après avoir été informé des objectifs de l'étude et avoir consenti à y participer, chaque participant a renseigné le questionnaire TALE en version française. L'analyse des réponses et des retours des participants nous a permis de corriger les ambiguïtés qui restaient dans notre questionnaire.

A la suite de ces étapes, nous disposons d'un outil d'évaluation des fonctions de la mémoire autobiographique en langue française (voir annexe).

VALIDATION DE LA VERSION TRADUITE SUR UN ÉCHANTILLON FRANÇAIS

Méthode

Les traitements statistiques ont été réalisés avec le logiciel SPSS 25. Sur la base des analyses statistiques réalisées par Bluck et Alea pour la version anglaise du TALE à 15 items (Bluck & Alea, 2011), nous procédons à l'analyse de la validité convergente de notre version traduite par l'étude des corrélations (R de Bravais-Pearson) entre les trois scores des fonctions de la mémoire autobiographique et les items du questionnaire. L'étude de la fidélité de la mesure et de la consistance interne a été explorée à l'aide de la formule de l'alpha de Cronbach pour chacune des sous-échelles et pour l'échelle dans son ensemble.

Participants

Pour la validation de notre version en langue française du TALE, nous réalisons un questionnaire en ligne en utilisant la plateforme Limesurvey dont une instance est disponible sur le site de l'université Toulouse Jean Jaurès. Nous invitons les participants francophones par des envois de mails. Les

participants doivent être âgés de plus de 18 ans. Nous disposons ainsi d'un premier échantillon permettant la validation empirique de notre échelle en langue française (N=126).

Outils

Nous demandons aux participants de répondre à l'ensemble des 17 questions contenues dans la version TALE réduite de Bluck et Alea qui se compose donc comme suit :

- 2 questions générales :
 - En général, à quelle fréquence réfléchissez-vous à votre vie ? Cette première question (Item 1 de l'échelle) permet l'obtention d'une variable TALE_THINK (numérique de 1 à 5)
 - En général, à quelle fréquence parlez-vous aux autres de ce qui s'est passé dans votre vie ? Cette seconde question (Item 2 de l'échelle) permet l'obtention d'une variable TALE_TALK (numérique de 1 à 5)
- 15 items pour les fonctions de la mémoire autobiographique
 - La fonction SELF composée par les 5 items : 3A, 3D, 3F, 4F, 4H
 - La fonction SOCIAL composée par les 5 items : 3C, 4A, 4D, 4E, 4G
 - La fonction DIRECTIVE composée par les 5 items : 3B, 3E, 3G, 4B, 4C

Les participants sont par ailleurs invités à indiquer leur âge et genre.

Statistiques descriptives

Notre échantillon est composé de 126 participants avec une moyenne d'âge de 34.46 ans ($SD=13.60$). Notre échantillon est composé de 104 femmes et 22 hommes.

Résultats

La fonction SELF est caractérisée à partir des items 3A, 3D, 3F, 4F et 4H du questionnaire. Pour notre échantillon, nous obtenons un alpha de Cronbach de .80 pour la sous-échelle SELF et une moyenne de 2.61 ($SD=0.84$). Cette sous-échelle vient représenter la fonction de la mémoire autobiographique qui permet à l'individu de déterminer s'il a changé ou s'il reste le même à travers le temps en termes d'autodéfinition, de valeurs et de croyances.

La fonction SOCIAL est caractérisée à partir des items 3C, 4A, 4D, 4E et 4G du questionnaire. Pour notre échantillon, nous obtenons un alpha de Cronbach de .83 pour la sous-échelle SOCIAL et une moyenne de 3.32 ($SD=0.85$). Cette sous-échelle vient représenter la fonction de la mémoire autobiographique qui permet à l'individu d'initier ou maintenir des liens sociaux. Dans cette perspective, la mémoire autobiographique vient en étayage pour arriver à connaître les autres et maintenir la proximité dans les relations existantes.

La fonction DIRECTIVE est caractérisée à partir des items 3B, 3E, 3G, 4B et 4C du questionnaire. Pour notre échantillon, nous obtenons un alpha de Cronbach de .74 pour la sous-échelle DIRECTIVE avec une moyenne de 3.25 ($SD=0.76$). Cette sous-échelle vient représenter la fonction de la mémoire autobiographique qui permet au sujet de diriger son comportement présent et à venir. En s'appuyant sur les leçons apprises, cette fonction de la mémoire autobiographique permet à l'individu de guider ses choix quant à son avenir.

Tableau 1

Consistance interne et statistiques descriptives pour les items et les sous-échelles de la version française du TALE à 15 items

ITEM	M	SD
Sous-échelle SELF CONTINUITY/ Alpha=.80	2,61	0,84
3A	2,16	1,05
3D	2,39	1,17
3F	3,04	1,05
4F	2,54	1,07
4H	2,96	1,27
Sous-échelle SOCIAL BONDING/ Alpha=.82	3,32	0,85
3C	3,14	1,09
4A	3,48	1,19
4D	3,38	1,12
4E	3,53	1,07
4G	3,07	1,03
Sous-échelle DIRECTING BEHAVIOR/ Alpha=.75	3,25	0,76
3B	3,13	1,03
3E	3,19	1,21
3G	3,49	1,0 81
4B	3,12	1,13
4C	3,34	0,981
Total 15-item TALE/Alpha=.87	3,06	0,65

Nous effectuons par la suite une analyse des régressions linéaires sur notre échantillon qui nous indiquent les coefficients standardisés suivants.

Figure 1. Coefficients standardisés (Bêta issus de la régression linéaire)

En comparaison avec les données produites pour la version anglaise d'origine, nous constatons que les coefficients standardisés restent similaires au sein de chacune des fonctions de la mémoire autobiographique. Bluck et Alea (2011) avaient ainsi constaté des coefficients standardisés qui pour la plupart se trouvaient dans une fourchette comprise entre .60 et .70, avec un minimum de .40. L'analyse de nos données indique des coefficients standardisés majoritairement compris entre .60 et .80.

La validité convergente a été explorée par l'étude des corrélations (R de Bravais-Pearson) entre les trois scores des fonctions de la mémoire autobiographique. Les corrélations partielles obtenues entre les trois sous-échelles, en contrôlant le fait de penser et de parler du passé, vont dans le même sens que les résultats de Bluck et Alea qui suggèrent que leur interprétation conceptuelle des sous-échelles, comme étant théoriquement distinctes, mais interdépendantes, est correcte.

Tableau 2

Corrélations partielles entre les sous-échelles

Sous-échelle du TALE	SELF CONTINUITY	SOCIAL BONDING	DIRECTING BEHAVIOR
SELF CONTINUITY	–		
SOCIAL BONDING	.27* (p=.002) (Bluck et Alea, .25*)	–	
DIRECTING BEHAVIOR	.47** (p=.000) (Bluck et Alea, .56*)	.44** (p=.000) (Bluck et Alea, .36*)	–

*Pour ces corrélations partielles, les deux questions générales du TALE (penser et parler de son histoire passée) ont été contrôlées. *p<.01 ; **p<.001.*

Nous analysons les corrélations (R de Bravais-Pearson) entre les trois scores des fonctions de la mémoire autobiographique et les items 1 et 2 du questionnaire correspondant aux deux questions générales. Les corrélations obtenues pour la version française du TALE à 15 items restent cohérentes avec celles obtenues dans la version anglaise d'origine à l'exception de la corrélation entre la fonction SELF et le fait de parler de son passé (Tale_Talk).

Tableau 3

Corrélations entre les sous-échelles du TALE et les deux questions générales

	SELF CONTINUITY	SOCIAL BONDING	DIRECTING BEHAVIOR
TALE-THINK	.32*** (p=.000) (Bluck et Alea, .17**)	.26** (p=.003) (Bluck et Alea, .21***)	.38*** (p=.000) (Bluck et Alea, .24***)
TALE-TALK	.18* (p=.036) (Bluck et Alea, .10)	.22* (p=.012) (Bluck et Alea, .28***)	.20* (p=.021) (Bluck et Alea, .23***)

p<.05; **p<.01; *p<.001.*

CONCLUSION

Nous avons souhaité présenter une traduction française de l'échelle TALE (Thinking About Life Experience) et pensons que son utilisation au sein de travaux de recherches dans le périmètre francophone pourrait apporter un éclairage nouveau dans la compréhension des caractéristiques fonctionnelles de la mémoire autobiographique.

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

- Bluck, S. (2009). Baddeley revisited: The functional approach to autobiographical memory. *Applied Cognitive Psychology*, 23(8), 1050-1058. <https://doi.org/10.1002/acp.1609>
- Bluck, S., & Alea, N. (2002). Exploring the functions of autobiographical memory: why do i remember the autumn ? In J. D. Webster & B. K. Haight (Éd.), *Critical Advances in Reminiscence: From Theory to Application* (Springer, p. 61-75). New York, Etats-Unis: Springer.
- Bluck, S., & Alea, N. (2011). Crafting the TALE: Construction of a measure to assess the functions of autobiographical remembering. *Memory*, 19(5), 470-486. <https://doi.org/10.1080/09658211.2011.590500>
- Bluck, S., Alea, N., Habermas, T., & Rubin, D. C. (2005). A TALE of Three Functions: The Self-Reported Uses of Autobiographical Memory. *Social Cognition*, 23(1), 91-117. <https://doi.org/10.1521/soco.23.1.91.59198>
- Caron, J. (1999). *Un guide de validation transculturelle des instruments*.
- Conway, M. A. (2005). Memory and the self. *Journal of Memory and Language*, 53(4), 594-628. <https://doi.org/10.1016/j.jml.2005.08.005>
- Levine, B. (2004). Autobiographical memory and the self in time: Brain lesion effects, functional neuroanatomy, and lifespan development. *Brain and Cognition*, 55(1), 54-68. [https://doi.org/10.1016/S0278-2626\(03\)00280-X](https://doi.org/10.1016/S0278-2626(03)00280-X)
- Oulahal, R. (2019). *Interculturation, développement et cognition : La mémoire autobiographique interculturelle—Une analyse des constructions identitaires et mémorielles en France et à Singapour* [Thèse de doctorat]. Université Toulouse Jean Jaurès.
- Oulahal, R. (2021). Interculturation, développement et cognition : la mémoire autobiographique interculturelle – une analyse des constructions identitaires et mémorielles en France et à Singapour. *Bulletin de psychologie*, 571, 43-48. <https://doi.org/10.3917/bupsy.571.0043>
- Oulahal, R. et Denoux, P. (2018). Interculturation précoce, interculturation tardive: La mémoire autobiographique dans une histoire de vie interculturelle. *L'Autre*, volume 19(3), 340-343. doi:10.3917/lautr.057.0340.
- Oulahal, R., Denoux, P., et Teyssier, J. (2018). Place de la mémoire et de la langue dans l'histoire de vie des personnes âgées en situation interculturelle. *NPG Neurologie - Psychiatrie - Gériatrie*, 18(103), 13-17. <https://doi.org/10.1016/j.npg.2017.09.002>

Oulahal, R., Guerraoui, Z. et Denoux, P. (2018). Entre mémoire collective et émergence diasporique, le cas des descendants d'Algériens en Nouvelle-Calédonie. *Journal de la Société des Océanistes*, 147(2), 373-382. <https://www.cairn.info/revue-journal-de-la-societe-des-oceanistes-2018-2-page-373.htm>.

Oulahal, R. & Malbert, T. (2021). Expérience interculturelle et constructions biographiques : la mémoire autobiographique comme reflet du questionnement identitaire en situation interculturelle. *Le sujet dans la cité*, 11, 155-169. <https://doi.org/10.3917/lstdc.011.0155>

Oulahal, R., Teyssier, J., Sturm, G. & Denoux, P. (2021). Errance interculturelle et récit de soi – le cas d'un adolescent singapourien. *Cahiers de psychologie clinique*, 57, 265-285. <https://doi.org/10.3917/cpc.057.0265>

Picard, L., Eustache, F., & Piolino, P. (2009). De la mémoire épisodique à la mémoire autobiographique : approche développementale. *L'Année Psychologique*, 109(02), 197. <https://doi.org/10.4074/S0003503309002012>

Piolino, P. (2008). A la recherche du self: théorie et pratique de la mémoire autobiographique dans la maladie d'Alzheimer. *L'Encéphale*, 34, S77–S88.

Piolino, Pascale, Desgranges, B., & Eustache, F. (2000). *La mémoire autobiographique: théorie et pratique*. Marseille: Solal.

Stern, W. L. (1897). Psychische Präsenzzeit. *Zeitschrift für Psychologie und Physiologie der Sinnesorgane*, 13, 325-349.

ANNEXES

Parfois, les gens pensent à leur vie ou parlent à d'autres personnes de leur vie: il peut s'agir de choses qui sont survenues il y a très longtemps ou plus récemment. Nous ne nous intéressons pas à un souvenir en particulier, mais plus généralement dans la façon dont vous rassemblez et reliez les différents événements et périodes de votre vie. Veuillez choisir votre réponse.

1. En général, à quelle fréquence réfléchissez-vous à votre vie ?

☐ Presque jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très fréquemment

2. En général, à quelle fréquence parlez-vous aux autres de ce qui s'est passé dans votre vie ?

☐ Presque jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très fréquemment

Ensuite, nous présentons un ensemble de situations. Veuillez cocher une réponse pour indiquer à quelle fréquence, quand vous pensez ou parlez de votre vie, vous le faites pour les raisons données.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Si vous ne pensez jamais à votre vie pour cette raison, cochez « Presque jamais».

3. Je repense ou parle de ma vie ou de certaines périodes de ma vie ...

a. Quand je veux sentir que je suis la même personne que j'étais avant.

☐ Presque jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très fréquemment

b. Quand je veux me rappeler quelque chose que quelqu'un d'autre a dit ou fait qui pourrait m'aider maintenant.

☐ Presque jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très fréquemment

c. Quand j'espère aussi découvrir comment est une autre personne.

☐ Presque jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très fréquemment

- d. Quand je me préoccupe de savoir si je suis toujours le même type de personne que j'ai été plus tôt.

☐ Presque jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très fréquemment

- e. Quand je crois que penser au passé peut aider à guider mon avenir.

☐ Presque jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très fréquemment

- f. Quand je me préoccupe de savoir si mes valeurs ont changé au fil du temps.

☐ Presque jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très fréquemment

- g. Quand je veux essayer d'apprendre de mes erreurs passées.

☐ Presque jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très fréquemment

4. Je repense ou parle de ma vie ou de certaines périodes de ma vie ...

- a. Quand je veux développer plus d'intimité dans une relation.

☐ Presque jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très fréquemment

- b. Quand je dois faire un choix de vie et je suis incertain du chemin à suivre.

☐ Presque jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très fréquemment

- c. Quand je veux me souvenir d'une leçon apprise dans le passé.

☐ Presque jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très fréquemment

- d. Quand je veux développer une relation plus proche avec quelqu'un.

☐ Presque jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très fréquemment

e. Quand je veux maintenir une amitié en partageant des souvenirs avec des amis.

☐ Presque jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très fréquemment

f. Quand je suis préoccupé de savoir si mes croyances ont changé avec le temps.

☐ Presque jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très fréquemment

g. Quand j'espère aussi apprendre plus sur la vie d'une autre personne.

☐ Presque jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très fréquemment

h. Quand je veux comprendre comment j'ai changé de la personne que j'étais avant.

☐ Presque jamais ☐ Rarement ☐ Parfois ☐ Souvent ☐ Très fréquemment