

Questionnaire multimodal d'engagement conjugal (QMEC)

Situer sur l'échelle de réponse ci-dessous, jusqu'à quel point les énoncés suivants vous représentent dans votre façon de vivre votre relation de couple actuellement. Il n'y a pas de bonne ni de mauvaise réponse. Répondez en fonction de ce que vous ressentez ou faites réellement et non en fonction de ce que vous voudriez ressentir ou faire. Encerclez le chiffre qui vous représente le mieux.

	Ne me représente pas du tout (0)		Me représente moyennement				Me représente tout à fait (8)		
	0	1	2	3	4	5	6	7	8
1. Ma relation amoureuse est ce qui m'intéresse le plus dans ma vie.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
2. J'ai l'impression de négliger ma vie sociale à cause de ma vie de couple.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Si je le pouvais, je serais avec mon(ma) partenaire tout le temps.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
4. J'accepte le fait que ma relation de couple implique à la fois des aspects positifs et négatifs.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
5. Même quand ma relation de couple exige beaucoup d'efforts, je n'abandonne pas.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
6. Je ne vois pas ce qu'il y a d'intéressant dans ma vie de couple.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
7. Les obstacles qui surviennent dans ma vie de couple me donnent envie de laisser tomber la relation.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
8. Je sens que je sacrifie souvent mes intérêts et loisirs personnels pour ma relation amoureuse.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
9. J'ai de la difficulté à limiter le temps que je passe avec mon(ma) partenaire, même quand ça nuit à mes autres obligations.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
10. En ce moment, j'ai l'impression que les aspects négatifs de ma vie de couple prennent le dessus sur les aspects positifs.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
11. C'est grâce à ma relation de couple que je trouve la force de fonctionner au quotidien.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
12. Lorsque je fais des activités de couple, je me sens plein(e) de vigueur.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
13. Lorsque je me sens découragé(e) par ma relation de couple, je ne baisse pas les bras.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
14. J'ai l'impression que ma relation de couple est épuisante.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
15. Faire des activités avec mon partenaire a peu de sens pour moi.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
16. Les désagréments de ma relation amoureuse prennent plus de place dans mon esprit que les avantages que j'en retire.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
17. Les activités que je fais avec mon(ma) partenaire ont toujours priorité sur mes autres activités, même quand je sais que ça ne devrait pas être le cas.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
18. Quand je parle de ma relation de couple, c'est avec beaucoup d'intérêt.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
19. Je m'engage dans ma relation de couple tout en étant conscient(e) que celle-ci ne peut pas être parfaite.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
20. Malgré les difficultés que je rencontre avec mon(ma) conjoint(e), je persévère dans ma relation de couple.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
21. J'ai souvent l'impression de ne pas avoir l'énergie que requiert ma vie de couple.	0	1	2	3	4	5	6	7	8
22. Il n'y a rien de plus important pour moi que ma relation de couple.	0	1	2	3	4	5	6	7	8

23. À cause de ma vie de couple, je réalise que je mets de côté des projets ou des activités qui me tiennent à cœur.	0 1 2 3 4 5 6 7 8
24. Je me sens enthousiaste vis-à-vis ma relation amoureuse.	0 1 2 3 4 5 6 7 8
25. J'accepte le fait qu'une relation de couple n'est pas toujours facile.	0 1 2 3 4 5 6 7 8
26. Dans ma relation de couple, tout m'apparaît lourd à porter.	0 1 2 3 4 5 6 7 8
27. Je ne ressens pas de plaisir avec mon(ma) partenaire.	0 1 2 3 4 5 6 7 8

Calcul des échelles

Engagement optimal

Trois sous-composantes :

1- Motivationnelle-affective : moyenne des items 12, 18, 24

(ou *enthousiasme*, qui est responsable du déclenchement du processus d'engagement, comprend l'énergie, l'intérêt et la valeur accordés au couple et à son partenaire)

2- Cognitive : moyenne des items 4, 19, 25

(ou *réconciliation des éléments positifs et négatifs*, qui correspond au fait d'accepter que l'engagement implique certains inconvénients ou obstacles auxquels il faut faire face pour pouvoir profiter des aspects positifs de la relation de couple)

3- Comportementale : moyenne des items 5, 13, 20

(ou *persévérance*, qui permet la poursuite de l'action et des efforts pour le maintien et l'évolution de la relation conjugale malgré les obstacles rencontrés)

Score global engagement optimal : moyenne des 9 items

Surengagement

Trois sous-composantes :

1- Motivationnelle-affective : moyenne des items 1, 11, 22

(ou *intérêt et une énergie prépondérants et excessifs* face à sa relation de couple ainsi qu'un nombre limité d'activités autres)

2- Cognitive : moyenne des items 2, 8, 23

(ou un *sentiment de négliger d'autres aspects importants de sa vie* et de faire des sacrifices excessifs à cause de la relation amoureuse)

3- Comportementale : moyenne des items 3, 9, 17

(ou une *persistance compulsive* dans les activités en lien avec la relation conjugale même lorsqu'elles nuisent à sa santé ou à d'autres aspects de sa vie)

Score global surengagement : moyenne des 9 items

Sous-engagement

Trois sous-composantes :

1- Motivationnelle : moyenne des items 14, 21, 26

(ou un *manque d'énergie*, une difficulté à trouver la force de s'investir dans une activité en lien avec la relation de couple)

2- Affective : moyenne des items 6, 15, 27

(ou un *manque d'intérêt* pour ce qui est associé à la relation de couple en général)

3- Cognitive- Comportementale : moyenne des items 7, 10, 16

(ou un *envahissement face aux aspects négatifs et aux difficultés rencontrés* dans la relation, ce qui amène l'individu à vouloir mettre fin à celle-ci)

Score global sous-engagement : moyenne des 9 items