



TEST DE CODÉPENDANCE DU DR KITCHENS¹

Instructions : Encerchez la réponse **qui se rapproche le plus** de votre comportement habituel.

Choix de réponses :

Presque jamais 0 - Rarement 1 - Occasionnellement 2 - Souvent 3 – Habituellement 4

1.	Je me prends habituellement très au sérieux. Pour moi, la vie est dure à vivre.	0	1	2	3	4
2.	J'ai de la difficulté à me sentir à l'aise même avec des proches.	0	1	2	3	4
3.	Je fais tout pour éviter les affrontements, les disputes.	0	1	2	3	4
4.	Je cherche absolument à être rassuré et approuvé par les autres parce que je ne suis pas sûr de moi.	0	1	2	3	4
5.	Je réagis très fortement aux changements sur lesquels je n'ai pas de contrôle.	0	1	2	3	4
6.	Je suis très loyal même lorsqu'il est évident que les gens ne le méritent pas.	0	1	2	3	4
7.	Je refoule ma colère.	0	1	2	3	4
8.	J'ai peur des gens, particulièrement des figures d'autorité.	0	1	2	3	4
9.	J'ai tendance à m'engager dans une ligne d'action et à ne pas y déroger, même si je constate que je me suis trompé.	0	1	2	3	4
10	Je ne supporte pas l'échec. Quand j'échoue, je crois que je ne vauds rien.	0	1	2	3	4
11	J'ai une très grande peur de me faire critiquer.	0	1	2	3	4
12	Je me sens seul et je m'isole.	0	1	2	3	4

¹ Dr James A. Kitchens a élaboré ce test comme outil de diagnostic pour les codépendants à l'université du nord du Texas en 1992. Traduit avec sa permission écrite.



13	Je crois que je n'ai pas le droit de rompre les liens avec les gens même s'ils me méprisent ou m'abaissent.	0	1	2	3	4
14	J'ai l'impression d'avoir peu de contrôle sur ma vie.	0	1	2	3	4
15	Je me sens coupable lorsque je prends ma place et/ou que je m'affirme.	0	1	2	3	4
16	J'ai l'impression d'avoir perdu la capacité de ressentir mes émotions.	0	1	2	3	4
17	Je suis très exigeant envers moi.	0	1	2	3	4
18	Je suis très anxieux à l'idée d'être rejeté.	0	1	2	3	4
19	J'ai de la difficulté à m'amuser. Je me sens mal et/ou coupable de prendre du bon temps.	0	1	2	3	4
20	J'ai de la difficulté à attendre pour me faire plaisir et/ou pour m'amuser.	0	1	2	3	4
21	J'ai de la difficulté à exprimer ce que je ressens.	0	1	2	3	4
22	Je ne peux pas dire « non » sans me sentir coupable.	0	1	2	3	4
23	Je me sens extrêmement mal lorsque je fais des erreurs.	0	1	2	3	4
24	Je ne m'aime pas. J'ai une très mauvaise image de moi.	0	1	2	3	4
25	Je ne fais pas confiance à mes émotions.	0	1	2	3	4
	Additionner chacune des colonnes et faire le total :					
	Grand total :					

Résultat du test : Entre 0- 24 légère / 25- 49 légère / 50- 59 moyenne / 60- 74 sévère / 75-100 Très sévère

