



Questionnaire Deenz sur la personnalité borderline (DBPQ) Questionnaire

Instructions

Questionnaire Deenz sur la personnalité borderline (DBPQ) contient 54 éléments évalués sur une échelle de 5 points. Veuillez répondre honnêtement à chaque question en vous basant sur vos pensées, vos sentiments et vos expériences habituels. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

#	Déclaration	Pas du tout d'accord (0)	Pas d'accord (1)	Neutre (2)	D'accord (3)	Tout à fait d'accord (4)
1	Mon humeur peut changer radicalement en l'espace de quelques heures — je peux passer d'un état de grande joie à une profonde déprime.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Je ressens souvent un profond sentiment de vide en moi.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Quand je suis frustré(e), j'ai du mal à maîtriser ma colère.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Je ne ressens généralement pas de sautes d'humeur soudaines et intenses.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Il m'arrive parfois de ressentir une colère brûlante qui semble bien plus intense que ce qui l'a déclenchée.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Déclaration	Pas du tout d'accord (0)	Pas d'accord (1)	Neutre (2)	D'accord (3)	Tout à fait d'accord (4)
6	Au quotidien, mes émotions me semblent assez stables et prévisibles.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Je deviens irritable ou anxieux(se) sans raison apparente, sans savoir exactement pourquoi.	☐	☐	☐	☐	☐
8	J'ai eu des moments de rage intense que j'ai regrettés par la suite.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Je ressens une profonde honte dont j'ai du mal à me débarrasser, même lorsque je n'ai rien fait de mal.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Quand je m'énerve, j'arrive généralement à me calmer assez rapidement.	☐	☐	☐	☐	☐
11	J'ai l'impression que ce sont mes émotions qui me dirigent, et non l'inverse.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Je me sens souvent triste ou anxieux sans pouvoir en déterminer la raison.	☐	☐	☐	☐	☐
13	Je n'ai pas vraiment de sautes d'humeur soudaines.	☐	☐	☐	☐	☐
14	Certains jours, j'ai l'impression d'être pris dans des montagnes russes émotionnelles.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Déclaration	Pas du tout d'accord (0)	Pas d'accord (1)	Neutre (2)	D'accord (3)	Tout à fait d'accord (4)
15	Je crains beaucoup que les personnes qui me sont chères ne me quittent.	☐	☐	☐	☐	☐
16	Je suis prêt(e) à aller très loin pour empêcher les gens de partir.	☐	☐	☐	☐	☐
17	Mes relations ont tendance à être soit formidables, soit terribles – il n'y a pas vraiment de juste milieu.	☐	☐	☐	☐	☐
18	Je trouve assez facile d'entretenir des amitiés à long terme.	☐	☐	☐	☐	☐
19	Je me fais une image idéalisée des gens, puis je me sens anéanti lorsqu'ils ne sont pas à la hauteur.	☐	☐	☐	☐	☐
20	Je me sens en sécurité with mes proches.	☐	☐	☐	☐	☐
21	Je compte sur les autres pour me dire si je m'en sors bien ou si je me sens bien dans ma peau.	☐	☐	☐	☐	☐
22	J'ai soudainement coupé les ponts avec quelqu'un parce que je pensais qu'il allait me quitter en premier.	☐	☐	☐	☐	☐
23	J'ai souvent l'impression que les personnes que j'aime ne se soucient pas vraiment de moi.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Déclaration	Pas du tout d'accord (0)	Pas d'accord (1)	Neutre (2)	D'accord (3)	Tout à fait d'accord (4)
24	Je me sens à l'aise quand je suis seul(e) pendant de longues périodes.	☐	☐	☐	☐	☐
25	Je m'accroche aux gens parce que la solitude me fait peur.	☐	☐	☐	☐	☐
26	Mes sentiments envers mon partenaire ou mes amis proches peuvent basculer de l'amour à la haine en un instant.	☐	☐	☐	☐	☐
27	Je suis convaincu(e) que mes proches resteront à mes côtés dans les moments difficiles.	☐	☐	☐	☐	☐
28	Je me retrouve souvent dans des disputes intenses with les personnes qui me sont les plus proches.	☐	☐	☐	☐	☐
29	Parfois, honnêtement, je ne sais pas vraiment qui je suis.	☐	☐	☐	☐	☐
30	Mes objectifs, mes projets professionnels ou mes convictions semblent changer du tout au tout tous les quelques mois.	☐	☐	☐	☐	☐
31	J'ai l'impression d'être une personne différente selon les personnes avec qui je suis.	☐	☐	☐	☐	☐
32	J'ai une idée claire et stable de qui je suis.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Déclaration	Pas du tout d'accord (0)	Pas d'accord (1)	Neutre (2)	D'accord (3)	Tout à fait d'accord (4)
33	Lorsque je suis soumis(e) à un stress important, je me sens déconnecté(e) émotionnellement de mon corps ou de ce qui se passe autour de moi.	☐	☐	☐	☐	☐
34	J'ai parfois l'impression de m'observer de l'extérieur, comme si ce n'était pas vraiment moi.	☐	☐	☐	☐	☐
35	J'ai souvent l'impression que les gens parlent de moi ou me jugent dans mon dos.	☐	☐	☐	☐	☐
36	J'ai confiance en mes valeurs et en ce que je défends.	☐	☐	☐	☐	☐
37	J'ai parfois l'impression d'être invisible, comme si je n'existais pas vraiment.	☐	☐	☐	☐	☐
38	Lorsque je suis très stressé(e), je deviens assez paranoïaque quant aux véritables intentions des autres.	☐	☐	☐	☐	☐
39	J'ai du mal à me souvenir de qui j'étais il y a quelques années – j'ai l'impression d'être une personne totalement différente aujourd'hui.	☐	☐	☐	☐	☐
40	Même en situation de stress, mon esprit ne me joue pas vraiment de tours.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Déclaration	Pas du tout d'accord (0)	Pas d'accord (1)	Neutre (2)	D'accord (3)	Tout à fait d'accord (4)
41	Ma perception de ce qui est bien ou mal peut varier en fonction des personnes qui m'entourent.	☐	☐	☐	☐	☐
42	J'agis sous l'impulsion du moment d'une manière qui pourrait me nuire – par exemple en dépensant trop, en conduisant trop vite ou en mangeant trop.	☐	☐	☐	☐	☐
43	Lorsque la souffrance émotionnelle devient insupportable, il m'est arrivé de me faire du mal volontairement.	☐	☐	☐	☐	☐
44	Lorsque je suis très ému(e), je prends des décisions que je ne devrais probablement pas prendre.	☐	☐	☐	☐	☐
45	Je planifie soigneusement à l'avance et j'agis rarement sur un coup de tête.	☐	☐	☐	☐	☐
46	Il m'est arrivé de démissionner brusquement, de mettre fin à une relation ou de prendre une autre décision importante sans y avoir mûrement réfléchi.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Déclaration	Pas du tout d'accord (0)	Pas d'accord (1)	Neutre (2)	D'accord (3)	Tout à fait d'accord (4)
47	Il m'est arrivé de conduire de manière imprudente ou de me mettre en danger lorsque j'étais en colère.	☐	☐	☐	☐	☐
48	Lorsque je suis confronté(e) à un rejet ou à une perte, j'ai parfois eu des pensées suicidaires.	☐	☐	☐	☐	☐
49	Je regrette rarement les décisions que je prends sous le coup de l'émotion.	☐	☐	☐	☐	☐
50	Je me suis fait du mal volontairement (par exemple en me coupant ou en me brûlant) pour faire face à une souffrance émotionnelle.	☐	☐	☐	☐	☐
51	Quand je me sens déprimé(e), j'ai tendance à dépenser de l'argent sans trop me contrôler.	☐	☐	☐	☐	☐
52	Mes habitudes et mes routines sont généralement restées assez stables au fil du temps.	☐	☐	☐	☐	☐
53	Je suis resté(e) dans des situations qui n'étaient pas sûres parce que je ne voulais pas être seul(e).	☐	☐	☐	☐	☐
54	J'ai du mal à résister à la tentation de me gaver ou de consommer des substances lorsque je me sens dépassé(e).	☐	☐	☐	☐	☐

Instructions pour la notation

Les réponses doivent être additionnées conformément aux procédures de notation prévues par l'évaluation.

Sauf indication contraire, des scores plus élevés indiquent généralement une expression plus forte du concept mesuré.

Éléments à notation inversée

4, 6, 10, 13, 18, 20, 24, 27, 32, 36, 40, 45, 49, 52

Formule de notation inversée

0 → 4

1 → 3

2 → 2

3 → 1

4 → 0

Clés de notation des dimensions

Dimension	Articles	Nombre d'articles
Humeur et colère	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14	14
Relations et peur de l'abandon	15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28	14
Identité et schémas de pensée	29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41	13
Contrôle des impulsions et automutilation	42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54	13

Fourchettes de notes brutes

Échelle	Articles	Plage possible
Humeur et colère	14	0–56
Relations et peur de l'abandon	14	0–56
Identité et schémas de pensée	13	0–52
Contrôle des impulsions et automutilation	13	0–52
Note globale	54	0–216

Source

DM Dar. Développement et validation du questionnaire Deenz sur la personnalité borderline (DBPQ-54). Laboratoire de psychométrie DrDeenz. Février 2026 [PRÉPUBLICATION].

Rédigé par [Drdeenz](#)

Version interactive: [Questionnaire Deenz sur la personnalité borderline \(DBPQ\)](#)