DERS-F — régulation émotionnelle

ADULTE · Évaluation actuelle · Votre fonctionnement émotionnel habituel

36 questions sur la façon de comprendre et de réguler ses émotions. Un total et six dimensions pour décrire ses difficultés.

Répondez à tous les énoncés selon ce qui vous correspond habituellement. Les items formulés dans le sens d'une meilleure régulation sont recotés automatiquement.

Date : _____ Initiales (facultatif) : _____

Choisissez une seule réponse par ligne.	Presque jamais	Quelques fois	La moitié du temps	La plupart du temps	Presque toujours
1. Je comprends bien mes sentiments	○	○	○	○	○
2. Je fais attention à ce que je ressens	○	○	○	○	○
3. Les expériences émotionnelles me submergent et sont incontrolables	○	○	○	○	○
4. Je n'ai aucune idée concernant comment je me sens	○	○	○	○	○
5. J'ai des difficultés à donner un sens à mes sentiments	○	○	○	○	○
6. Je fais attention à mes sentiments	○	○	○	○	○
7. Je sais exactement comment je me sens	○	○	○	○	○
8. Je prends garde à ce que je ressens	○	○	○	○	○
9. Je suis déconcerté(e) par ce que je ressens	○	○	○	○	○
10. Quand je suis contrarié(e), je prends en compte cette émotion	○	○	○	○	○
11. Quand je suis contrarié(e), le fait de ressentir une telle émotion me met en colère contre moi-même	○	○	○	○	○
12. Quand je suis contrarié(e), je suis embarrassé(e) de ressentir une telle émotion	○	○	○	○	○
13. Quand je suis contrarié(e), j'ai de la difficulté à terminer un travail	○	○	○	○	○
14. Quand je suis contrarié(e), je devient incontrôlable	○	○	○	○	○
15. Quand je suis contrarié(e), je crois que je vais rester comme ça très longtemps	○	○	○	○	○
16. Quand je suis contrarié(e), je crois que je vais bientôt me sentir très déprimé(e)	○	○	○	○	○

Choisissez une seule réponse par ligne.	Presque jamais	Quelques fois	La moitié du temps	La plupart du temps	Presque toujours
17. Quand je suis contrarié(e), je crois que mes sentiments sont valables et importants	○	○	○	○	○
18. Quand je suis contrarié(e), j'ai des difficultés à me concentrer sur d'autres choses	○	○	○	○	○
19. Quand je suis contrarié(e), je me sens incontrôlable	○	○	○	○	○
20. Quand je suis contrarié(e), je peux continuer à faire des choses	○	○	○	○	○
21. Quand je suis contrarié(e), j'ai honte de ressentir une telle émotion	○	○	○	○	○
22. Quand je suis contrarié(e), je sais que je peux trouver un moyen pour enfin aller mieux	○	○	○	○	○
23. Quand je suis contrarié(e), je me sens désarmé(e)	○	○	○	○	○
24. Quand je suis contrarié(e), je sens que je peux garder le contrôle de mes comportements	○	○	○	○	○
25. Quand je suis contrarié(e), je me sens coupable de ressentir une telle émotion	○	○	○	○	○
26. Quand je suis contrarié(e), j'ai des difficultés à me concentrer	○	○	○	○	○
27. Quand je suis contrarié(e), j'ai des difficultés à contrôler mon comportement	○	○	○	○	○
28. Quand je suis contrarié(e), je crois qu'il n'y a rien que je puisse faire pour me sentir mieux	○	○	○	○	○
29. Quand je suis contrarié(e), je m'en veux de ressentir une telle émotion	○	○	○	○	○
30. Quand je suis contrarié(e), je me sens vraiment mal	○	○	○	○	○
31. Quand je suis contrarié(e), je pense que me complaire dans ces contrariétés est la seule chose à faire	○	○	○	○	○
32. Quand je suis contrarié(e), je perds le contrôle de mes comportements	○	○	○	○	○
33. Quand je suis contrarié(e), j'ai des difficultés à penser à autre chose	○	○	○	○	○
34. Quand je suis contrarié(e), je prends le temps de découvrir ce que je ressens vraiment	○	○	○	○	○
35. Quand je suis contrarié(e), cela prend du temps avant que je ne me sente mieux	○	○	○	○	○

Choisissez une seule réponse par ligne.	Presque jamais	Quelques fois	La moitié du temps	La plupart du temps	Presque toujours
36. Quand je suis contrarié(e), mes émotions prennent le dessus	○	○	○	○	○

Cotation et lecture du résultat

Cotation 1–5. Inverser 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24, 34 (6 moins la réponse). Total 36–180 et six dimensions. Plus le score est élevé, plus les difficultés rapportées sont importantes. Aucun seuil universel n'est appliqué.

Score / remarques : _____

Pour obtenir le calcul détaillé et réunir plusieurs échelles dans un dossier, passez les questionnaires gratuitement sur tousTDAH.fr/questionnaires.html.

DERS : Gratz et Roemer, 2004. Version française : Dan-Glauser et Scherer, 2013. Formulaire DERS-F, Université de Genève.