DERS-16 — difficultés de régulation émotionnelle

ADULTE · Évaluation actuelle · Votre fonctionnement émotionnel habituel

16 questions. 16–80 : score élevé, davantage de difficultés de régulation. La conscience émotionnelle n'est pas incluse. Pas de seuil diagnostique universel ; sélection Bjureberg et al., formulations françaises DERS-F sans validation spécifique de cette extraction.

Répondez à tous les énoncés selon ce qui vous correspond habituellement. Les items formulés dans le sens d'une meilleure régulation sont recotés automatiquement. Forme abrégée : répondre à chaque question. Les repères de la version longue ne sont pas transposés.

Date : _____ Initiales (facultatif) : _____

Choisissez une seule réponse par ligne.	Presque jamais	Quelques fois	La moitié du temps	La plupart du temps	Presque toujours
1. J'ai des difficultés à donner un sens à mes sentiments	○	○	○	○	○
2. Je suis déconcerté(e) par ce que je ressens	○	○	○	○	○
3. Quand je suis contrarié(e), j'ai de la difficulté à terminer un travail	○	○	○	○	○
4. Quand je suis contrarié(e), je devient incontrôlable	○	○	○	○	○
5. Quand je suis contrarié(e), je crois que je vais rester comme ça très longtemps	○	○	○	○	○
6. Quand je suis contrarié(e), je crois que je vais bientôt me sentir très déprimé(e)	○	○	○	○	○
7. Quand je suis contrarié(e), j'ai des difficultés à me concentrer sur d'autres choses	○	○	○	○	○
8. Quand je suis contrarié(e), je me sens incontrôlable	○	○	○	○	○
9. Quand je suis contrarié(e), j'ai honte de ressentir une telle émotion	○	○	○	○	○
10. Quand je suis contrarié(e), je me sens désarmé(e)	○	○	○	○	○
11. Quand je suis contrarié(e), j'ai des difficultés à contrôler mon comportement	○	○	○	○	○
12. Quand je suis contrarié(e), je crois qu'il n'y a rien que je puisse faire pour me sentir mieux	○	○	○	○	○
13. Quand je suis contrarié(e), je m'en veux de ressentir une telle émotion	○	○	○	○	○
14. Quand je suis contrarié(e), je me sens vraiment mal	○	○	○	○	○

Choisissez une seule réponse par ligne.	Presque jamais	Quelques fois	La moitié du temps	La plupart du temps	Presque toujours
15. Quand je suis contrarié(e), j'ai des difficultés à penser à autre chose	○	○	○	○	○
16. Quand je suis contrarié(e), mes émotions prennent le dessus	○	○	○	○	○

Cotation et lecture du résultat

16–80 : score élevé, davantage de difficultés de régulation. La conscience émotionnelle n'est pas incluse. Pas de seuil diagnostique universel ; sélection Bjureberg et al., formulations françaises DERS-F sans validation spécifique de cette extraction. Dimensions : Clarté : 1, 2 ; Objectifs : 3, 7, 15 ; Impulsions : 4, 8, 11 ; Non-acceptation : 9, 10, 13 ; Stratégies : 5, 6, 12, 14, 16.

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.

Bjureberg et al. (2016). Development and Validation of a Brief Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale: The DERS-16. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 38, 284–296.

https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4882111/