DERS-18 — difficultés de régulation émotionnelle

ADULTE · Évaluation actuelle · Votre fonctionnement émotionnel habituel

18 questions. 18–90 : plus le score est élevé, plus les difficultés rapportées sont importantes. Six dimensions, chacune sur 3–15. Pas de seuil diagnostique universel. Sélection Victor & Klonsky ; 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. Je fais attention à ce que je ressens	○	○	○	○	○
2. Je fais attention à mes sentiments	○	○	○	○	○
3. Quand je suis contrarié(e), je prends en compte cette émotion	○	○	○	○	○
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 suis déconcerté(e) par ce que je ressens	○	○	○	○	○
7. Quand je suis contrarié(e), j'ai de la difficulté à terminer un travail	○	○	○	○	○
8. Quand je suis contrarié(e), j'ai des difficultés à me concentrer sur d'autres choses	○	○	○	○	○
9. Quand je suis contrarié(e), j'ai des difficultés à me concentrer	○	○	○	○	○
10. Quand je suis contrarié(e), je devient incontrôlable	○	○	○	○	○
11. Quand je suis contrarié(e), j'ai des difficultés à contrôler mon comportement	○	○	○	○	○
12. Quand je suis contrarié(e), je perds le contrôle de mes comportements	○	○	○	○	○
13. Quand je suis contrarié(e), je suis embarrassé(e) de ressentir une telle émotion	○	○	○	○	○
14. Quand je suis contrarié(e), j'ai honte de ressentir une telle émotion	○	○	○	○	○

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), je me sens coupable de ressentir une telle émotion	○	○	○	○	○
16. Quand je suis contrarié(e), je crois que je vais rester comme ça très longtemps	○	○	○	○	○
17. Quand je suis contrarié(e), je crois que je vais bientôt me sentir très déprimé(e)	○	○	○	○	○
18. Quand je suis contrarié(e), je pense que me complaire dans ces contrariétés est la seule chose à faire	○	○	○	○	○

Cotation et lecture du résultat

18–90 : plus le score est élevé, plus les difficultés rapportées sont importantes. Six dimensions, chacune sur 3–15. Pas de seuil diagnostique universel. Sélection Victor & Klonsky ; formulations françaises DERS-F, sans validation spécifique de cette extraction. Items inversés dans cette forme : 1, 2, 3 (6 moins la réponse). Dimensions : Conscience émotionnelle : 1, 2, 3 ; Clarté émotionnelle : 4, 5, 6 ; Poursuite des objectifs : 7, 8, 9 ; Contrôle des impulsions : 10, 11, 12 ; Non-acceptation : 13, 14, 15 ; Stratégies : 16, 17, 18.

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.

Victor & Klonsky (2016). Validation of a Brief Version of the Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS-18) in Five Samples. Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment, 38, 582–589.

https://www2.psych.ubc.ca/~klonsky/publications/DERS18.pdf