TAS-20 — émotions et alexithymie

ADULTE · Évaluation actuelle · Votre fonctionnement habituel

Vingt affirmations pour explorer la reconnaissance et l'expression des émotions, ainsi que la tendance à privilégier les faits extérieurs. Trois dimensions sont détaillées dans le résultat.

Indiquez votre degré d'accord avec chaque affirmation. Formulations du document français fourni ; cotation 1–5. Les repères orientent la lecture du score.

Date : _____ Initiales (facultatif) : _____

Choisissez une seule réponse par ligne.	Désaccord complet	Désaccord relatif	Ni accord ni désaccord	Accord relatif	Accord complet
1. Souvent, je ne vois pas très clair dans mes sentiments.	○	○	○	○	○
2. J'ai du mal à trouver les mots qui correspondent bien à mes sentiments.	○	○	○	○	○
3. J'éprouve des sensations physiques que les médecins eux-mêmes ne comprennent pas.	○	○	○	○	○
4. J'arrive facilement à décrire mes sentiments.	○	○	○	○	○
5. Je préfère analyser les problèmes plutôt que de me contenter de les décrire.	○	○	○	○	○
6. Quand je suis bouleversé(e), je ne sais pas si je suis triste, effrayé(e) ou en colère.	○	○	○	○	○
7. Je suis souvent intrigué(e) par des sensations au niveau de mon corps.	○	○	○	○	○
8. Je préfère simplement laisser les choses se produire plutôt que de comprendre pourquoi elles ont pris ce tour.	○	○	○	○	○
9. J'ai des sentiments que je ne suis guère capable d'identifier.	○	○	○	○	○
10. Être conscient de ses émotions est essentiel.	○	○	○	○	○
11. Je trouve difficile de décrire mes sentiments sur les gens.	○	○	○	○	○
12. On me dit de décrire davantage ce que je ressens.	○	○	○	○	○
13. Je ne sais pas ce qui se passe à l'intérieur de moi.	○	○	○	○	○
14. Bien souvent, je ne sais pas pourquoi je suis en colère.	○	○	○	○	○
15. Je préfère parler aux gens de leurs activités quotidiennes plutôt que de leurs sentiments.	○	○	○	○	○

Choisissez une seule réponse par ligne.	Désaccord complet	Désaccord relatif	Ni accord ni désaccord	Accord relatif	Accord complet
16. Je préfère regarder des émissions de variété plutôt que des films dramatiques.	○	○	○	○	○
17. Il m'est difficile de révéler mes sentiments intimes même à mes amis très proches.	○	○	○	○	○
18. Je peux me sentir proche de quelqu'un même pendant les moments de silence.	○	○	○	○	○
19. Je trouve utile d'analyser mes sentiments pour résoudre mes problèmes personnels.	○	○	○	○	○
20. Rechercher le sens caché des films ou de pièces de théâtre perturbe le plaisir qu'ils procurent.	○	○	○	○	○

Cotation et lecture du résultat

Total 20–100. Inverser 4, 5, 10, 18, 19 (6 moins la réponse). DIF : 1,3,6,7,9,13,14 (7–35) ; DDF : 2,4,11,12,17 (5–25) ; EOT : 5,8,10,15,16,18,19,20 (8–40). 20–51 sous le repère ; 52–60 alexithymie possible ; 61–100 repère atteint. Pas de seuil autonome des sous-échelles.

Score / remarques : _____

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

Bagby, Parker et Taylor (1994). Formulaire français fourni par le responsable du site avec autorisation déclarée. Référence française : Loas, Fremaux et Marchand (1995).