



## DERS-F: Echelle de régulation émotionnelle

Le DERS est une échelle permettant d'évaluer à quel point vous êtes attentifs à vos émotions dans la vie de tous les jours, à quel point vous utilisez les informations que vos émotions vous donnent et comment vous réagissez de manière générale.

Répondez à toutes les questions en cochant à chaque fois une seule case par énoncé selon si celui-ci vous correspond:

- (1) *presque jamais*
- (2) *quelques fois*
- (3) *la moitié du temps*
- (4) *la plupart du temps*
- (5) *presque toujours*

Code: .....

	presque jamais	quelques fois	la moitié du temps	la plupart du temps	presque toujours
	1	2	3	4	5
01) Je comprends bien mes sentiments	<input type="checkbox"/>				
02) Je fais attention à ce que je ressens	<input type="checkbox"/>				
03) Les expériences émotionnelles me submergent et sont incontrôlables	<input type="checkbox"/>				
04) Je n'ai aucune idée concernant comment je me sens	<input type="checkbox"/>				
05) J'ai des difficultés à donner un sens à mes sentiments	<input type="checkbox"/>				
06) Je fais attention à mes sentiments	<input type="checkbox"/>				
07) Je sais exactement comment je me sens	<input type="checkbox"/>				
08) Je prends garde à ce que je ressens	<input type="checkbox"/>				
09) Je suis déconcerté(e) par ce que je ressens	<input type="checkbox"/>				
10) Quand je suis contrarié(e), je prends en compte cette émotion	<input type="checkbox"/>				
11) Quand je suis contrarié(e), le fait de ressentir une telle émotion me met en colère contre moi-même	<input type="checkbox"/>				
12) Quand je suis contrarié(e), je suis embarrassé(e) de ressentir une telle émotion	<input type="checkbox"/>				
13) Quand je suis contrarié(e), j'ai de la difficulté à terminer un travail	<input type="checkbox"/>				
14) Quand je suis contrarié(e), je devient incontrôlable	<input type="checkbox"/>				

	presque jamais	quelques fois	la moitié du temps	la plupart du temps	presque toujours
	1	2	3	4	5
15) Quand je suis contrarié(e), je crois que je vais rester comme ça très longtemps	<input type="checkbox"/>				
16) Quand je suis contrarié(e), je crois que je vais bientôt me sentir très déprimé(e)	<input type="checkbox"/>				
17) Quand je suis contrarié(e), je crois que mes sentiments sont valables et importants	<input type="checkbox"/>				
18) Quand je suis contrarié(e), j'ai des difficultés à me concentrer sur d'autres choses	<input type="checkbox"/>				
19) Quand je suis contrarié(e), je me sens incontrôlable	<input type="checkbox"/>				
20) Quand je suis contrarié(e), je peux continuer à faire des choses	<input type="checkbox"/>				
21) Quand je suis contrarié(e), j'ai honte de ressentir une telle émotion	<input type="checkbox"/>				
22) Quand je suis contrarié(e), je sais que je peux trouver un moyen pour enfin aller mieux	<input type="checkbox"/>				
23) Quand je suis contrarié(e), je me sens désarmé(e)	<input type="checkbox"/>				
24) Quand je suis contrarié(e), je sens que je peux garder le contrôle de mes comportements	<input type="checkbox"/>				
25) Quand je suis contrarié(e), je me sens coupable de ressentir une telle émotion	<input type="checkbox"/>				
26) Quand je suis contrarié(e), j'ai des difficultés à me concentrer	<input type="checkbox"/>				
27) Quand je suis contrarié(e), j'ai des difficultés à contrôler mon comportement	<input type="checkbox"/>				
28) Quand je suis contrarié(e), je crois qu'il n'y a rien que je puisse faire pour me sentir mieux	<input type="checkbox"/>				
29) Quand je suis contrarié(e), je m'en veux de ressentir une telle émotion	<input type="checkbox"/>				
30) Quand je suis contrarié(e), je me sens vraiment mal	<input type="checkbox"/>				
31) Quand je suis contrarié(e), je pense que me complaire dans ces contrariétés est la seule chose à faire	<input type="checkbox"/>				
32) Quand je suis contrarié(e), je perds le contrôle de mes comportements	<input type="checkbox"/>				
33) Quand je suis contrarié(e), j'ai des difficultés à penser à autre chose	<input type="checkbox"/>				
34) Quand je suis contrarié(e), je prends le temps de découvrir ce que je ressens vraiment	<input type="checkbox"/>				
35) Quand je suis contrarié(e), cela prend du temps avant que je ne me sente mieux	<input type="checkbox"/>				
36) Quand je suis contrarié(e), mes émotions prennent le dessus	<input type="checkbox"/>				

Avez vous répondu à tous les énoncés?

Merci!

Version française validée:

Dan-Glauser, E. S., & Scherer, K. R. (2013). The Difficulties in Emotion Regulation Scale (DERS): Factor Structure and Consistency of a French Translation. *Swiss Journal of Psychology, 72(1)*, in press.