



Échelle de réponse à la colère de Deenz (DARS) Questionnaire

Instructions

Échelle de réponse à la colère de Deenz (DARS) contient 24 éléments évalués sur une échelle de 5 points. Veuillez répondre honnêtement à chaque question en vous basant sur vos pensées, vos sentiments et vos expériences habituels. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

#	Déclaration	Pas du tout d'accord (0)	Pas d'accord (1)	Neutre (2)	D'accord (3)	Tout à fait d'accord (4)
1	Si les autres voulaient bien m'écouter, je ne me mettrais pas en colère.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Je n'y peux rien si les autres me mettent en colère.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Je ne devrais pas avoir à m'excuser pour ma colère ; c'est de leur faute.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Ma colère est justifiée dans toutes les situations.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Je ne supporte pas quand les choses ne se passent pas comme je le veux.	☐	☐	☐	☐	☐
6	Attendre dans une file d'attente me met vraiment en colère.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Je perds mon sang-froid quand les choses prennent trop de temps.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Déclaration	Pas du tout d'accord (0)	Pas d'accord (1)	Neutre (2)	D'accord (3)	Tout à fait d'accord (4)
8	Je me sens attaqué quand quelqu'un n'est pas d'accord avec moi.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Je dois prouver que j'ai raison, même si cela déclenche une dispute.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Je me mets sur la défensive pour me protéger et ne pas me sentir blessé.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Je fais semblant d'aller bien, mais je suis en colère à l'intérieur.	☐	☐	☐	☐	☐
12	J'utilise des mots ambigus pour montrer que je suis agacé ou contrarié.	☐	☐	☐	☐	☐
13	Je sabote secrètement les choses quand je suis contrarié.	☐	☐	☐	☐	☐
14	Je ne peux pas contrôler ma colère une fois qu'elle a éclaté.	☐	☐	☐	☐	☐
15	Je ne peux pas céder lors d'une dispute ; je dois gagner.	☐	☐	☐	☐	☐
16	Je dis des choses que je regrette quand je suis en colère.	☐	☐	☐	☐	☐
17	Je garde rancune pendant longtemps.	☐	☐	☐	☐	☐
18	La vengeance est le seul moyen de rétablir la justice.	☐	☐	☐	☐	☐
19	Si quelqu'un me fait du mal, je m'assurerai qu'il en paie le prix.	☐	☐	☐	☐	☐
20	Je garde en tête une liste des personnes qui m'ont fait du mal.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Déclaration	Pas du tout d'accord (0)	Pas d'accord (1)	Neutre (2)	D'accord (3)	Tout à fait d'accord (4)
21	Je fais peur aux autres quand je suis en colère.	☐	☐	☐	☐	☐
22	J'élève la voix pour effrayer les gens et les forcer à m'écouter.	☐	☐	☐	☐	☐
23	J'insulte ou je rabaisse les autres quand je suis contrarié.	☐	☐	☐	☐	☐
24	Je me moque des autres ou je les taquine quand je suis en colère.	☐	☐	☐	☐	☐

Instructions pour la notation

Les réponses doivent être additionnées conformément aux procédures de notation prévues par l'évaluation.

Sauf indication contraire, des scores plus élevés indiquent généralement une expression plus forte du concept mesuré.

Clés de notation des dimensions

Dimension	Articles	Nombre d'articles
Blâme	1, 2, 3, 4	4
Impatience	5, 6, 7	3
Attitude défensive	8, 9, 10	3
Passivité-agressivité	11, 12, 13	3
Escalade	14, 15, 16	3
Vengeance	17, 18, 19, 20	4
Intimidation	21, 22, 23, 24	4

Fourchettes de notes brutes

Échelle	Articles	Plage possible
Blâme	4	0–16
Impatience	3	0–12
Attitude défensive	3	0–12
Passivité-agressivité	3	0–12
Escalade	3	0–12
Vengeance	4	0–16
Intimidation	4	0–16
Note globale	24	0–96

Source

Élaboré en référence à : Forbes, D., Alkemade, N. et al. (2014). Utilité de l'échelle Dimensions of Anger Reactions-5 (DAR-5) en tant qu'outil de mesure succincte de la colère. *Depression and Anxiety*, 31(2), 166–173. Échelle de réponse à la colère de Deenz (DARS-24). Projet psychométrique DrDeenz.

Rédigé par [DrDeenz](#)

Version interactive: [Échelle de réponse à la colère de Deenz \(DARS\)](#)