



## Échelle d'alexithymie de Deenz (DAS) Questionnaire

### Instructions

Échelle d'alexithymie de Deenz (DAS) contient 21 éléments évalués sur une échelle de 7 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)	Plutôt pas d'accord (2)	Neutre (3)	Plutôt d'accord (4)	D'accord (5)	Tout à fait d'accord (6)
1	Parfois, je ne me sens pas bien, mais je n'arrive pas à mettre le doigt sur la raison.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	J'ai souvent du mal à dire si je suis triste, en colère ou simplement fatigué.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Quand les choses tournent mal, je ne sais pas vraiment ce que je ressens.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Même quand je suis heureux, j'ai du mal à l'exprimer avec des mots.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Quand je suis contrarié(e), je ne sais pas comment expliquer à quelqu'un ce qui se passe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Je suis souvent à court de mots quand j'essaie de décrire ce que je ressens.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Déclaration	Pas du tout d'accord (0)	Pas d'accord (1)	Plutôt pas d'accord (2)	Neutre (3)	Plutôt d'accord (4)	D'accord (5)	Tout à fait d'accord (6)
7	Je préfère résoudre des problèmes plutôt que de discuter de mes émotions.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8	Je préfère les conversations sur les faits et les détails plutôt que sur les émotions et les sentiments.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Je trouve plus facile de parler de ce que j'ai vu ou fait plutôt que de ce que j'ai ressenti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	Quand j'essaie d'imaginer un scénario futur, mon esprit se vide.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	Quand quelqu'un décrit une scène, j'ai du mal à la visualiser dans mon esprit.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	Quand j'essaie d'imaginer un souvenir heureux, les détails sont flous.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Quand les autres sont enthousiastes, je ne ressens pas le même niveau d'enthousiasme.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Même dans des situations tristes, je ne me sens pas très bouleversé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	J'ai du mal à ressentir une affection sincère pour les autres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Je ne suis pas très doué pour remarquer quand je me sens heureux ou triste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#	Déclaration	Pas du tout d'accord (0)	Pas d'accord (1)	Plutôt pas d'accord (2)	Neutre (3)	Plutôt d'accord (4)	D'accord (5)	Tout à fait d'accord (6)
17	Souvent, je ne me rends pas compte quand mon humeur change.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	J'ai du mal à identifier les signes indiquant que je commence à m'énerver.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	J'ai du mal à trouver les mots justes quand je suis en colère.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20	J'ai tendance à utiliser des termes génériques comme « bien » ou « mal » pour décrire ce que je ressens.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21	J'ai du mal à décrire des expériences émotionnelles subtiles.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

## 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
Difficulté à identifier ses sentiments (DIF)	1, 2, 3	3
Difficulté à décrire ses sentiments (DDF)	4, 5, 6	3
Pensée orientée vers l'extérieur (EOT)	7, 8, 9	3
Processus imaginatifs limités (LIP)	10, 11, 12	3
Expérience émotionnelle restreinte (REE)	13, 14, 15	3
Faible conscience émotionnelle (PEA)	16, 17, 18	3
Vocabulaire émotionnel appauvri (IEV)	19, 20, 21	3

## Fourchettes de notes brutes

Échelle	Articles	Plage possible
Difficulté à identifier ses sentiments (DIF)	3	0–18
Difficulté à décrire ses sentiments (DDF)	3	0–18
Pensée orientée vers l'extérieur (EOT)	3	0–18
Processus imaginatifs limités (LIP)	3	0–18
Expérience émotionnelle restreinte (REE)	3	0–18
Faible conscience émotionnelle (PEA)	3	0–18
Vocabulaire émotionnel appauvri (IEV)	3	0–18
<b>Note globale</b>	<b>21</b>	<b>0–126</b>

## Source

Échelle d'alexithymie de Deenz (DAS-21)

Rédigé par [Drdeenz](#)

Version interactive: [Échelle d'alexithymie de Deenz \(DAS\)](#)