

Échelle de dysmorphie corporelle de Deenz (DBDS)

Questionnaire

Instructions

Le test de dysmorphie corporelle repose sur 20 affirmations et prend généralement entre 2 et 4 minutes à remplir. Les participants répondent à des affirmations décrivant des pensées liées à l'apparence physique, des réactions émotionnelles, des comportements de vérification répétitifs, des préoccupations concernant l'image de soi, l'évitement social, l'insécurité relationnelle et l'impact de la détresse liée à l'image corporelle sur le fonctionnement quotidien.

#	Déclaration	Jamais (0)	Rarement (1)	Parfois (2)	Souvent (3)	Presque toujours (4)
1	Je remarque fréquemment des aspects de mon apparence qui me dérangent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2	Je compare souvent mon apparence à celle des autres et je me sens insatisfait(e).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3	Je crains que les autres remarquent et jugent mes défauts perçus.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4	Je me sens angoissé(e) si je ne peux pas corriger ou cacher ce que je perçois comme des défauts.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5	Je me regarde fréquemment dans le miroir tout au long de la journée.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6	Je suis constamment préoccupé(e) par l'image que je renvoie aux autres.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7	Je m'adonne à des rituels de toilette répétitifs pour me sentir mieux dans ma peau.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8	Je touche ou examine fréquemment certaines parties de mon corps.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9	Je me critique souvent de ne pas avoir une certaine apparence.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10	J'ai du mal à voir les aspects positifs de mon apparence physique.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11	J'ai du mal à accepter les compliments sur mon apparence.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12	J'ai du mal à voir mon apparence sous un jour positif.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13	Je me sens mal à l'aise d'apparaître sur des photos ou des vidéos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14	Je refuse les invitations à des réunions sociales pour éviter d'être jugé.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15	J'hésite à rencontrer de nouvelles personnes en raison de mes préoccupations concernant mon apparence.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16	Je me sens anxieux(se) à l'idée de sortir en public.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17	J'ai du mal à me concentrer sur mon travail en raison de mes préoccupations concernant mon apparence.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18	Mes préoccupations concernant mon apparence affectent ma capacité à me concentrer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19	J'évite les relations amoureuses à cause de mes préoccupations concernant mon apparence.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20	J'ai du mal à m'exprimer émotionnellement dans mes relations à cause de mes préoccupations concernant mon apparence.	○	○	○	○	○
-----------	--	---	---	---	---	---

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
Obsession de l'apparence	1, 2, 3, 4	4
Comportements répétitifs	5, 6, 7, 8	4
Image négative de soi	9, 10, 11	3
Image de soi négative	12	1
Évitement social	13, 14, 15, 16	4
Déficience fonctionnelle	17, 18, 19, 20	4

Fourchettes de notes brutes

Échelle	Articles	Plage possible
Obsession de l'apparence	4	0–16
Comportements répétitifs	4	0–16
Image négative de soi	3	0–12
Image de soi négative	1	0–4
Évitement social	4	0–16
Déficience fonctionnelle	4	0–16
Note globale	20	0–80

Remarques supplémentaires concernant l'évaluation

Chaque item est noté à l'aide d'une échelle de fréquence à cinq points. Des scores élevés indiquent généralement une détresse plus importante liée à l'apparence physique, des préoccupations obsessionnelles concernant l'apparence physique, des comportements répétitifs axés sur l'apparence, un évitement social, une rumination émotionnelle et une perturbation du fonctionnement quotidien causée par les préoccupations liées à l'image corporelle.

Les scores par dimension sont normalisés sur une échelle de 0 à 100 et interprétés à l'aide de catégories qualitatives.

Les résultats globaux sont classés en cinq fourchettes d'interprétation :

- Minime (0–20)
- Léger (21–40)
- Modéré (41–60)
- Élevé (61–80)
- Très élevé (81–100)

Source

Dar, Deen Mohd, [Développement et validation de l'échelle de dysmorphie corporelle de Deenz \(DBDS-20\)](#). ScienceOpen Preprints, 11 mars 2024.

Rédigé par [Drdeenz](#)

Version interactive: [Échelle de dysmorphie corporelle de Deenz \(DBDS\)](#)