



Echelle d'attitudes dysfonctionnelles (DAS)

Traduction française : J. Cottraux & M. Bouvard

Nom : Prénom :

Sexe : Âge :

Date de passation :

Score :

Système de valeurs	Questions	Notes individuelles					Note globale
I. Approbation	1 à 5						
II. Amour	6 à 10						
III. Réalisations	11 à 15						
IV. Perfectionnisme	16 à 20						
V. Conscience de son droit propre	21 à 25						
VI. Omnipotence	26 à 30						
VII. Autonomie	31 à 35						



2 rue Guillaume Apollinaire 69330 MEYZIEU



contact@fabienneballet-psychologue.fr



07 61 70 66 26



www.fabienneballet-psychologue.fr



Instructions :

Lisez attentivement chaque affirmation proposée dans ce questionnaire et évaluez à quel point vous êtes d'accord ou en désaccord avec cette affirmation.

Pour chaque affirmation, donnez votre réponse en plaçant une croix (x) dans la colonne qui décrit le mieux votre façon de penser. Vous ne pouvez choisir qu'une seule réponse pour chaque affirmation. Du fait que les gens sont différents, il n'y a ni vraie, ni fausse réponse à ces affirmations. Pour décider si une affirmation correspond bien à votre façon de voir, prenez en considération simplement votre façon d'être habituelle.

Veillez répondre à chaque affirmation selon votre manière de penser la plupart du temps.

La plupart du temps	Entièrement d'accord	Légèrement d'accord	Neutre	Léger désaccord	Entièrement en désaccord
1 – Une critique ennuiera forcément la personne qui la recevra					
2 – Il vaut mieux abandonner ses propres intérêts pour plaire aux autres.					
3 – J'ai besoin de l'approbation des autres pour être heureux.					
4 – Si une personne importante à mes yeux attend quelque chose de moi, je dois le faire.					
5 – Ma valeur, en tant que personne, dépend grandement de ce que les autres pensent de moi.					
6 – Je ne peux pas être heureux si je ne suis pas aimé de quelqu'un d'autre.					
7 – Si les autres ne nous aiment pas, on n'est forcément moins heureux.					
8 – Si ceux que j'aime me rejettent, cela signifie que j'ai quelque chose qui ne va pas.					
9 – Si une personne que j'aime ne m'aime pas, cela signifie que je ne suis pas digne d'amour.					
10 – L'isolement rend forcément malheureux.					
11 – Pour être une personne de valeur, je dois être véritablement exceptionnel dans au moins un domaine.					
12 – Je dois être utile, productif et créatif, ou la vie ne vaut pas la peine d'être vécue.					
13 – Les gens qui ont de bonnes idées ont plus de valeur que les autres.					
14 – Si je ne réussis pas autant que les autres, cela veut dire que je suis inférieur.					
15 – Si j'échoue dans mon travail, cela veut dire que je suis un raté.					
16 – Si on ne peut pas faire une chose bien, mieux vaut ne pas la faire.					



La plupart du temps

Entièrement d'accord

Légèrement d'accord

Neutre

Léger désaccord

Entièrement en désaccord

17 – Il est honteux d'afficher ses faiblesses.

18 – Il faut essayer d'être le meilleur dans ce que l'on entreprend.

19 – Si je fais une erreur, il est normal que cela me bouleverse.

20 – Si je ne me fixe pas les objectifs personnels les plus élevés, je finirai probablement par être une personne de second ordre.

21 – Si je pense mériter quelque chose, je dois m'attendre à l'obtenir.

22 – On se sent forcément frustré lorsque des obstacles nous empêchent de parvenir à nos fins.

23 – Si je fais passer les besoins des autres avant les miens, alors ils devraient m'aider lorsque j'ai besoin d'eux.

24 – Si je suis un bon mari (une bonne épouse), il est normal que mon conjoint m'aime.

25 – Si je rends service aux gens, ils me respecteront et me traiteront aussi bien que je les traite.

26 – Je suis responsable des sentiments et du comportement de mes proches.

27 – Si je critique la manière dont quelqu'un a fait quelque chose, et que cette personne se met en colère ou a du chagrin, cela veut dire que je l'ai blessée.

28 – Pour être une personne de valeur, je dois aider ceux qui en ont besoin.

29 – Si un enfant présente des troubles émotionnels, ou des troubles du comportement, cela veut dire que ses parents ont échoué dans un domaine important.

30 – Je devrais être capable de plaire à tout le monde

31 – Lorsqu'un événement grave se produit, on peut difficilement maîtriser ses sentiments.

32 – Il est inutile de vouloir modifier les émotions déplaisantes, car elles sont un élément normal et inévitable de la vie.

33 – Mon humeur dépend de facteurs qui échappent pour une large part à mon contrôle : mon passé, mes hormones, les biorythmes, le hasard, le destin...

34 – Mon bonheur dépend pour une large part de ce qui m'arrive.

35 – Les gens beaux, riches et célèbres sont forcément plus heureux que les autres.



Echelle d'attitudes dysfonctionnelles (DAS)

Traduction française : J. Cottraux & M. Bouvard

Caractéristiques

- ✓ Type d'évaluation : Auto-Evaluation
- ✓ Nombre d'items : 35
- ✓ Temps de passation : 15 minutes
- ✓ Auteur(s) : Weissman et Beck, 1978
- ✓ Traduction / adaptation en français : Cottraux, Bouvard et al., 1994

Objectif du test

Ce questionnaire a été créé pour évaluer les schémas dépressogènes qui, d'après Aaron Beck, prédisposeraient l'individu à la dépression et seraient également un facteur de maintien. Cette échelle permet de repérer les schémas :

- ✓ Approbation
- ✓ Amour
- ✓ Réalisations
- ✓ Perfectionnisme
- ✓ Conscience de son droit propre
- ✓ Omnipotence
- ✓ Autonomie

Cotation

Chaque item est coté sur une échelle de Likert en 5 points :

- ✓ Entièrement d'accord : -2 pts
- ✓ Légèrement d'accord : -1 pts
- ✓ Neutre : 0 pt
- ✓ Léger désaccord : 1 pts
- ✓ Entièrement en désaccord : 2 pts

Les résultats sont ensuite groupés par séries de 5 questions :

Système de valeurs	Questions	Notes individuelles					Note globale
I. Approbation	1 à 5						
II. Amour	6 à 10						
III. Réalisations	11 à 15						
IV. Perfectionnisme	16 à 20						
V. Conscience de son droit propre	21 à 25						
VI. Omnipotence	26 à 30						
VII. Autonomie	31 à 35						

Chaque système de valeur, on obtient ainsi une note comprise entre -10 et +10.

Pour



Interprétation des notes obtenues

Approbation : Ce système de valeur sonde votre tendance à mesurer votre estime de soi en fonction de la manière dont les gens se comportent avec vous et de ce qu'ils pensent de vous. Une note positive indique que vous êtes indépendant, doté d'un sentiment parfaitement sain de votre valeur personnelle, même lorsque vous faites face à la critique et à la désapprobation d'autrui.

Au contraire, une note négative indique que vous êtes trop dépendant et que vous vous évaluez à travers le regard des autres. Si quelqu'un vous critique ou vous insulte, vous commencez automatiquement à vous dénigrer. Votre équilibre émotionnel est très lié à ce que vous croyez que les autres pensent de vous. Vous êtes facilement manipulé et sujet à la dépression et l'anxiété lorsque les autres vous critiquent et sont en colère contre vous.

Amour : Ce système de valeur évalue votre tendance à faire reposer votre valeur personnelle sur l'amour que vous recevez. Un résultat positif indique que vous considérez l'amour comme souhaitable, mais que vous avez un large éventail d'intérêts divers qui vont dans le sens de votre épanouissement et de votre enrichissement personnel. Ainsi, l'amour n'est pas une condition sine qua non de votre bonheur, pas plus qu'il n'influe votre estime de soi. Les gens vous considèrent comme une personne attrayante parce que vous dégagez une aura d'estime de soi et que vous vous intéressez aux nombreux aspects de la vie.

Au contraire, un total négatif indique que vous êtes "esclave" de l'amour d'autrui. Selon vous, l'amour est un besoin qui, s'il n'est pas satisfait, vous empêche d'être heureux, voire de survivre. Plus votre résultat s'approche de -10, plus vous êtes esclave de l'amour d'autrui. Vous risquez de vous rabaisser dans vos relations avec les autres, notamment ceux que vous aimez, de crainte de les perdre. Malheureusement, cette attitude a l'effet inverse de l'effet désiré : les gens risquent de vous percevoir comme un fardeau puisque votre comportement leur donne l'impression que sans leur affection, vous vous effondriez. Au fur et à mesure que vous les sentez s'éloigner de vous, vous êtes la proie d'un symptôme de sevrage douloureux et angoissant. Vous vous apercevez que vous êtes dépendant de votre dose quotidienne d'amour et d'attention. Vous êtes alors dévoré par le besoin compulsif d'obtenir cet amour à tout prix. Vous pouvez aller jusqu'à avoir recours à un comportement coercitif et manipulateur pour obtenir votre dose d'affection. Malheureusement, votre dépendance à l'égard de l'amour éloigne la majorité des gens, intensifiant ainsi votre solitude.

Réalisation : Il s'agit d'un type différent de dépendance. Un total négatif indique que vous êtes un drogué du travail. Le sentiment de votre propre humanité est atrophié car vous vous considérez plutôt comme une marchandise lancée sur un marché. Plus votre résultat est négatif, plus le sentiment de votre valeur et de votre capacité est dépendant de votre productivité. Si vous prenez des vacances, si votre entreprise se retrouve dans le creux de la vague, si vous prenez votre retraite ou tombez malade, vous risquez l'effondrement émotionnel total. Les termes "dépression économique" et "dépression émotionnelle" sont pour vous des synonymes. En revanche, un résultat positif indique que vous appréciez la créativité et la productivité mais ne les considérez pas comme la voie exclusive de la satisfaction et de l'amour propre.

Perfectionnisme : Un résultat négatif révèle que vous êtes en quête du Graal. Vous exigez la perfection, les erreurs sont taboues, les échecs pires que la mort, les points négatifs sont des catastrophes. Vous êtes censé paraître, penser, vous sentir et vous comporter en permanence comme un être absolument parfait. Cependant, bien que vous viviez à un rythme épuisant, vos satisfactions sont minces. Dès que vous avez atteint un but, un autre, encore plus lointain le remplace. Vous êtes dans l'incapacité de connaître le sentiment exaltant d'avoir atteint le sommet de la montagne. Vous estimez que votre vie est routinière, ennuyeuse et sans joie. Vous vous fixez des objectifs personnels impossibles et irréalistes.

En fait, votre problème ne se situe pas dans votre performance, mais dans la façon que vous avez de la mesurer. Si vous rapprochez votre attente de la réalité, vous serez plus régulièrement satisfait et récompensé au lieu d'être frustré.

Un total positif suggère que vous avez la capacité d'établir des objectifs sensés, souples et adaptés à votre cas. Vous retirez une grande satisfaction de vos réalisations et de vos expériences sans être obsédé par le résultat. Vous ne vous croyez pas obligé d'être exceptionnel dans tous les domaines ni d'essayer constamment de faire mieux. Vous ne craignez pas les erreurs que vous considérez plutôt comme des occasions de vous améliorer et d'assumer votre rôle d'être humain faillible. Paradoxalement, vous êtes sans doute plus productif que vos collègues perfectionnistes parce que vous n'êtes pas obsédé par les détails.



Conscience de son droit propre : Ce système de valeur mesure l'impression que vous avez "d'avoir droit" à certaines choses (réussite, bonheur, amour, reconnaissance, etc...). Un total négatif indique que vous avez effectivement l'impression d'avoir droit à tout cela. Vous vous attendez à ce que vos besoins soient satisfaits par les autres et par l'univers entier, en raison de votre bonté innée et de vos gros efforts. Lorsque ce n'est pas le cas (ce qui doit arriver souvent), vous êtes condamné à l'une de ces deux réactions : soit la dépression et le sentiment d'incapacité, soit la colère. Par conséquent, vous consommez d'énormes quantités d'énergie à être frustré, triste ou irrité. Vous percevez la vie comme une "vallée de larmes". A cause de votre comportement exigeant et amer, vous obtenez invariablement beaucoup moins que ce que vous attendez de la vie.

Un résultat positif révèle que vous ne considérez pas automatiquement que vous avez droit à tout, par conséquent, vous négociez pour parvenir à vos fins, souvent avec succès. Vous savez que les autres sont différents et que nous sommes tous uniques en notre genre. Vous ne voyez donc pas pourquoi tout le monde réagirait spontanément de manière à vous plaire. Un résultat négatif vous déçoit mais ne vous accable pas, parce que vous savez donner aux événements leurs justes proportions et n'attendez des autres ni réciprocité, ni "justice". Vous êtes patient, persistant et votre seuil de tolérance à la frustration est très élevé. Cela vous amène à vous retrouver souvent en tête.

Omnipotence : Il s'agit de votre tendance à vous considérer comme le centre de votre univers personnel, et comme responsable de ce qui se passe autour de vous. Un total négatif indique que vous commettez souvent l'erreur de personnalisation. Vous vous blâmez à tort pour les actes ou les comportements négatifs des autres, qui ne relèvent pourtant pas de votre autorité. En conséquence, les sentiments d'impuissance et de culpabilité vous accablent et vous vous condamnez continuellement. Paradoxalement, l'idée que vous êtes tout-puissant est un handicap qui fait de vous un être anxieux et inefficace.

Une note positive indique, au contraire, que vous connaissez le bonheur d'accepter de ne pas être le centre de l'univers. N'exerçant aucune autorité les autres personnes adultes, vous n'êtes pas responsable de ce qui leur arrive. Cette attitude ne vous isole pas, bien au contraire. Vos relations avec les autres sont amicales et courtoises, vous ne vous sentez pas contrarié lorsqu'ils expriment leur désaccord ou négligent de suivre vos conseils. Etant donné que votre attitude donne aux autres un sentiment de liberté et de dignité, vous devenez paradoxalement un véritable aimant. Les autres se rapprochent de vous parce qu'ils sentent que vous n'essayerez pas de les dominer. Les gens vous écoutent et respectent vos idées parce que vous ne leur faites pas comprendre avec insistance qu'ils doivent absolument être d'accord avec vous. Paradoxalement, si vous abandonnez votre besoin de puissance les gens vous récompenseront en faisant de vous une personne d'influence. Vos relations avec vos enfants, vos amis, vos collègues sont caractérisées par un échange et non une dépendance. Puisque vous n'essayez pas de les dominer, ils vous admirent, vous aiment et vous respectent.

Autonomie : Ce système de valeur mesure la capacité que vous avez à trouver le bonheur en vous-même. Une note positive indique que votre humeur prend naissance dans vos pensées et votre comportement. Vous assumez la responsabilité de vos sentiments parce que vous reconnaissez que c'est vous qui les provoquez. Cette interprétation paraît peut-être suggérer que vous êtes solitaire et isolé puisque vous vous rendez compte que vos sentiments n'existent que dans votre tête. Cependant, cette autonomie vous élargit l'esprit et vous offre le monde entier, avec toutes les satisfactions, tout le mystère, toute l'aventure qu'il peut offrir.

Un total négatif suggère que vous êtes toujours prisonnier de l'idée que votre potentiel de bonheur et d'estime de soi dépend de l'extérieur. Cette conception de la vie vous place dans une situation de grande vulnérabilité puisque l'extérieur échappe à votre contrôle. Votre humeur est soumise à des facteurs externes.