



*Fabienne Ballet*  
*Psychologue clinicienne*

## Echelle de désespoir ou « Echelle H » de Beck (Hopeless Scale)

*Traduction française : J. Cottraux & M. Bouvard*

Nom : ..... Prénom : .....

Sexe : ..... Âge : .....

Date de passation : .....

Score : .....

1 - Faux	2 - Vrai	3 - Faux	4 - Vrai	5 - Faux	6 - Faux	7 - Vrai	8 - Faux	9 - Vrai	10 - Faux
11 - Vrai	12 - Vrai	13 - Faux	14 - Vrai	15 - Faux	16 - Vrai	17 - Vrai	18 - Vrai	19 - Faux	20 - Vrai



2 rue Guillaume Apollinaire 69330 MEYZIEU



[contact@fabienneballet-psychologue.fr](mailto:contact@fabienneballet-psychologue.fr)



07 61 70 66 26



[www.fabienneballet-psychologue.fr](http://www.fabienneballet-psychologue.fr)



## Instructions :

Lisez attentivement chaque affirmation proposée dans ce questionnaire et évaluez si vous pensez qu'elle est vraie ou fausse.

Pour chaque affirmation, donnez votre réponse en plaçant une croix (x) dans la colonne correspondante. 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.

1 – J'attends le futur avec espoir et enthousiasme.	Vrai	Faux
2 – Je ferais mieux d'abandonner car je ne puis rendre les choses meilleures pour moi.	Vrai	Faux
3 – Quand cela va mal, il m'est utile de savoir que cela ne durera pas toujours.	Vrai	Faux
4 – Je ne peux imaginer ce que ma vie sera dans 10 ans.	Vrai	Faux
5 – J'ai assez de temps pour réaliser ce que je désire le plus faire.	Vrai	Faux
6 – Dans le futur, je m'attends à réussir dans ce qui compte le plus pour moi.	Vrai	Faux
7 – Mon avenir me semble sombre.	Vrai	Faux
8 – Je m'attends à avoir plus de bonnes choses dans la vie que la moyenne des gens.	Vrai	Faux
9 – Je n'ai pas de répit et il n'y a pas de raison de croire que j'en aurai dans le futur.	Vrai	Faux
10 – Mon expérience passée m'a préparé parfaitement pour l'avenir.	Vrai	Faux
11 – Le déplaisir est devant moi, bien plus que le plaisir.	Vrai	Faux
12 – Je n'espère pas avoir ce que je désire le plus.	Vrai	Faux
13 – Quand je considère l'avenir, je m'attends à être plus heureux que maintenant.	Vrai	Faux
14 – Les choses ne sont pas comme je le veux.	Vrai	Faux
15 – J'ai foi en l'avenir.	Vrai	Faux
16 – Je n'ai jamais ce que je veux, par conséquent il est ridicule de désirer quoi que ce soit.	Vrai	Faux
17 – Il est tout à fait improbable que j'obtienne de réelles satisfactions dans le futur.	Vrai	Faux
18 – L'avenir me semble vague et incertain.	Vrai	Faux
19 – Je m'attends à plus de bons moments que de mauvais moments.	Vrai	Faux
20 – Il ne sert à rien de chercher à avoir quelque chose que je désire, parce que probablement je ne l'obtiendrai pas.	Vrai	Faux



# Echelle de désespoir ou « Echelle H » de Beck (Hopeless Scale)

Traduction française : J. Cottraux

## Caractéristiques

- ✓ Type d'évaluation : Auto-Evaluation
- ✓ Nombre d'items : 20
- ✓ Temps de passation : 15 minutes
- ✓ Auteur(s) : Beck, 1974
- ✓ Traduction / adaptation en français : Cottraux, 1985

## Applications

C'est un questionnaire spécifique du dialogue interne du sujet et plus particulièrement de la vue négative de l'avenir. Le « désespoir » appartient à la triade cognitive qui associe des considérations négatives sur soi, le monde et le futur. L'échelle H est une mesure du pessimisme du sujet dépressif et indirectement elle reflète les intentions suicidaires.

La BHS évalue 3 aspects majeurs du désespoir :

- ✓ Les ressentis négatifs sur l'avenir
- ✓ La perte de motivation
- ✓ L'absence d'espérance

## Cotation

Chaque item est coté vrai/faux.

Neuf items reflètent le pessimisme s'ils sont cotés faux et onze items le reflètent s'ils sont cotés vrais.

On attribue la note 1 :

- ✓ aux items 2,4,7,9,11,12,14,16,17,18,20 s'ils sont cotés « vrais »
- ✓ aux items 1,3,5,6,8,10,13,15,19 s'ils sont cotés « faux »

1 - Faux	2 - Vrai	3 - Faux	4 - Vrai	5 - Faux	6 - Faux	7 - Vrai	8 - Faux	9 - Vrai	10 - Faux
11 - Vrai	12 - Vrai	13 - Faux	14 - Vrai	15 - Faux	16 - Vrai	17 - Vrai	18 - Vrai	19 - Faux	20 - Vrai