A-MISO-S

Échelle d'Amsterdam de la misophonie (A-MISO-S)

L'A-MISO-S est une échelle auto-rapportée visant à évaluer la sévérité de la misophonie, un trouble caractérisé par des réactions émotionnelles négatives ou des comportements impulsifs face à certains sons spécifiques. Ce questionnaire s'inspire de formats utilisés dans la psychiatrie pour évaluer la sévérité des symptômes obsessionnels.

Nombre de questions	7 questions
Durée estimée	5 minutes
Langue	Français
Nom original	Amsterdam Misophonia Scale
Public cible	Adulte
Auteurs	Nienke Vulink, Niels van Loon, Damiaan Denys (2013)
Catégorie	Global

Aperçu des 7 questions

Combien de temps les sons misophoniques occupent-ils dans vos journées ?

À quelle fréquence les sons misophoniques (ou les pensées à leur sujet) surviennent-ils ?

- Aucun
- Léger : moins d'1 h par jour, ou sons (ou pensées à leur sujet) occasionnels (pas plus de 5 fois par jour)
- Modéré : 1 à 3 h par jour, ou sons (ou pensées à leur sujet) fréquents (pas plus de 8 fois par jour, la plupart des heures ne sont pas touchées)
- Sévère : plus de 3 h et jusqu'à 8 h par jour, ou sons (ou pensées à leur sujet) très fréquents
- Extrême : plus de 8 h par jour, ou sons (ou pensées à leur sujet) quasi constants

Dans quelle mesure ces sons misophoniques interfèrent-ils avec votre fonctionnement social, professionnel ou dans vos rôles ?

Y a-t-il des choses que vous ne faites pas à cause d'eux ? Si vous ne travaillez pas actuellement, estimez dans quelle mesure votre efficacité serait touchée si vous travailliez.

- Aucune
- Légère : légère interférence avec les activités sociales, professionnelles ou scolaires, sans altération de l'efficacité globale
- Modérée : interférence nette avec l'efficacité sociale ou professionnelle, mais encore gérable
- Sévère : altération importante de l'efficacité sociale ou professionnelle
- Extrême : invalidante

Quelle détresse les sons misophoniques vous causent-ils ?

Dans la plupart des cas, la détresse correspond à de l'irritation, de la colère ou du dégoût. N'évaluez que l'émotion qui semble déclenchée par les sons misophoniques, et non une irritation généralisée ou liée à d'autres troubles.

- Aucune
- Légère : irritation ou détresse occasionnelle
- Modérée : irritation, colère ou dégoût perturbants, mais encore gérables
- Sévère : irritation, colère ou dégoût très perturbants
- Extrême : colère ou dégoût quasi constants et perturbants

Quels efforts faites-vous pour résister aux sons misophoniques (ou aux pensées à leur sujet) ?

À quelle fréquence essayez-vous d'ignorer ces sons ou d'en détourner votre attention ? N'évaluez que l'effort fourni pour résister, et non la réussite ou l'échec à contrôler réellement la pensée ou le son.

- Fait toujours l'effort de résister, ou symptômes si minimes qu'il n'est pas nécessaire de résister activement
- Essaie de résister la plupart du temps
- Fait quelques efforts pour résister
- Cède à tous les sons misophoniques (ou aux pensées à leur sujet) sans tenter de les contrôler, mais avec une certaine réticence
- Cède complètement et volontiers à toutes les obsessions

Quel contrôle avez-vous sur vos pensées concernant les sons misophoniques ?

Parvenez-vous à arrêter ou à détourner vos pensées concernant les sons misophoniques ? Pouvez-vous les écarter ?

- Contrôle total
- Bon contrôle : parvient généralement à arrêter ou à détourner ses pensées concernant les sons misophoniques
- Contrôle modéré : parvient parfois à arrêter ou à détourner ses pensées concernant les sons misophoniques
- Faible contrôle : parvient rarement à arrêter ou à écarter ses pensées concernant les sons misophoniques, ne peut détourner son attention qu'avec difficulté
- Aucun contrôle : vit ces pensées comme totalement involontaires, parvient rarement à modifier ses pensées concernant les sons misophoniques

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

Chaque item est noté de 0 à 4. Le score total est obtenu par la somme des scores à chaque item. Plus le score est élevé, plus la sévérité de la misophonie est importante. Les scores peuvent guider la prise en charge ou l'évaluation clinique.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement | Voir tous les questionnaires

★★★★★

"Sceptique au départ, je ne peux finalement plus me passer de cet outil dans ma pratique."

Elodie C. - Psychologue TCC