ALS

Échelle de labilité affective (ALS)

L'ALS est un questionnaire d'auto-évaluation conçu pour mesurer la labilité affective, c'est-à-dire la tendance à présenter des variations rapides, marquées et difficiles à réguler de l'humeur. Il explore la fréquence et l'intensité des bascules émotionnelles, notamment entre des états tels que l'anxiété, la tristesse, la colère et l'élévation de l'humeur. L'ALS est utilisé en clinique et en recherche pour documenter l'instabilité émotionnelle, en particulier dans les troubles de la personnalité, certains troubles de l'humeur et les problématiques de dysrégulation émotionnelle. Il ne constitue pas à lui seul un outil diagnostique, mais apporte une mesure utile de la sévérité de la labilité affective et de son retentissement clinique.

Nombre de questions	54 questions
Durée estimée	10 minutes
Langue	Français
Nom original	Affective Lability Scale
Public cible	Adulte
Auteurs	Philip D. Harvey, Barbara R. Greenberg, Mark R. Serper (1989)
Catégorie	Troubles de l'humeur, Régulation des émotions

Aperçu des 54 questions

Mon sommeil alterne entre des périodes où je dors parfaitement bien et des périodes d'insomnie où je n'arrive pas du tout à bien dormir.

Ne me correspond pas du tout, ne me décrit absolument pas | Ne me correspond plutôt pas, ne me décrit pas vraiment | Me correspond plutôt, me décrit assez bien | Me correspond tout à fait, me décrit parfaitement

Il y a des moments où je me sens très agité(e), puis peu après je ne me sens plus agité(e) du tout.

Ne me correspond pas du tout, ne me décrit absolument pas | Ne me correspond plutôt pas, ne me décrit pas vraiment | Me correspond plutôt, me décrit assez bien | Me correspond tout à fait, me décrit parfaitement

Il y a des moments où je suis si nerveux(se) que je me sens étourdi(e) ou pris(e) de vertiges, puis peu après je me sens si triste que j'ai du mal à trouver la motivation de faire quoi que ce soit.

Ne me correspond pas du tout, ne me décrit absolument pas | Ne me correspond plutôt pas, ne me décrit pas vraiment | Me correspond plutôt, me décrit assez bien | Me correspond tout à fait, me décrit parfaitement

Je passe fréquemment de périodes où je m'inquiète plus que les autres à des périodes où je ne m'inquiète pas beaucoup plus que n'importe qui.

Ne me correspond pas du tout, ne me décrit absolument pas | Ne me correspond plutôt pas, ne me décrit pas vraiment | Me correspond plutôt, me décrit assez bien | Me correspond tout à fait, me décrit parfaitement

Parfois je me sens aussi détendu(e) que tout le monde, puis en quelques minutes je deviens si nerveux(se) que je me sens étourdi(e) et pris(e) de vertiges.

Ne me correspond pas du tout, ne me décrit absolument pas | Ne me correspond plutôt pas, ne me décrit pas vraiment | Me correspond plutôt, me décrit assez bien | Me correspond tout à fait, me décrit parfaitement

Cotations & interprétations

Chaque item est coté sur une échelle de type Likert en 4 points, de 0 à 3, selon le caractère plus ou moins descriptif de l'affirmation. Le score total correspond à la somme des items ; des sous-scores peuvent aussi être calculés selon les dimensions prévues par la version utilisée. Un score élevé indique une instabilité émotionnelle plus importante et des changements d'humeur plus fréquents ou plus intenses. Il n'existe pas de seuil diagnostique universel ; l'interprétation doit se faire à partir des normes disponibles, du contexte clinique et d'une évaluation globale.