

Inventaire de la colère et de l'irritabilité

Ce questionnaire d'exploration décrit les composantes de la colère : irritabilité, situations qui la déclenchent, expression en paroles et en gestes, colère rentrée, conséquences sur les relations. Il aide à préciser une plainte souvent amenée par l'entourage (couple, famille, travail), à repérer d'éventuels gestes violents et à choisir les cibles d'un travail sur la gestion de la colère.

Nombre de questions	24 questions
Durée estimée	6 minutes
Langue	Français
Nom original	Anger and Irritability Inventory
Public cible	Adulte
Catégorie	Régulation des émotions, Problème de relation interpersonnelle

Aperçu des 24 questions

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je me sens irritable sans raison précise.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je réagis avec colère face à une injustice, même minime.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Quand je m'énerve, j'élève la voix ou je crie.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Sous l'effet de la colère, je jette ou je casse des objets.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je repense à ce qu'on m'a fait et la colère remonte.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

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

Cotation

Chaque affirmation est cotée de 0 (jamais) à 4 (très souvent) selon sa fréquence au cours du dernier mois. Chaque domaine réunit 4 affirmations réparties dans le questionnaire, soit un score de 0 à 16.

Lecture du profil

Il n'y a pas de score global : les domaines sont classés du plus au moins marqué, chacun avec ce qu'il recouvre et les points à explorer en entretien. Le profil distingue la colère exprimée, en paroles ou en gestes, de la colère rentrée, qui peuvent coexister ou alterner chez une même personne. Les domaines « Irritabilité » et « Déclencheurs » indiquent ce qui fait monter la colère, le domaine « Conséquences » ce qu'elle coûte à la personne et à ses proches.

Points de vigilance

L'affirmation « Sous le coup de la colère, je bouscule ou je frappe quelqu'un » se lit à part : toute réponse autre que « Jamais » appelle une évaluation du risque de violence en entretien, en particulier envers un ou une partenaire ou des enfants, de même qu'une réponse marquée à « J'ai l'impression que mes proches redoutent mes réactions ». Une irritabilité marquée peut aussi accompagner un épisode dépressif, un trouble anxieux, un trouble bipolaire, un manque de sommeil ou une consommation de substances, à rechercher avant de travailler sur la colère elle-même.

Limites

Ce questionnaire d'exploration n'a pas fait l'objet d'une validation psychométrique et ne comporte pas de seuils. Il soutient l'entretien clinique et ne pose pas de diagnostic.

Exemple de cotation

Cotation

Passages à l'acte 12 / 16

Colère qui passe dans les gestes : objets jetés ou cassés, coups dans les murs ou les meubles, prises de risque, gestes envers une personne.

À explorer : les gestes et ce contre quoi ou contre qui ils se dirigent, les blessures ou les dégâts, la présence d'enfants, le rôle de l'alcool ou d'autres produits, les moments où la personne a eu peur de ne pas se retenir.

Pour approfondir : BPAQ.

Déclencheurs 11 / 16

Situations qui font monter la colère : injustice, obstacle, manque de respect, sentiment de ne pas être écouté ou pris au sérieux.

À explorer : les situations des dernières colères, ce qu'elles ont touché chez la personne (sens de la justice, besoin de respect, besoin de contrôle), les pensées qui accompagnent la montée de la colère.

Colère rentrée 9 / 16

Colère gardée pour soi : rancœur, contrariétés accumulées en silence, colère qui revient en repensant à la situation, envie de vengeance.

À explorer : contre qui la colère est retenue, ce qui empêche de l'exprimer, l'alternance éventuelle entre colère retenue et explosion, le temps passé à ressasser.

Pour approfondir : STAXI-2.

Colère en paroles 8 / 16

Colère exprimée en mots : élever la voix, crier, insulter, répondre avec ironie, s'en prendre à quelqu'un qui n'y est pour rien.

À explorer : à qui s'adressent ces paroles (partenaire, enfants, collègues, inconnus), les mots employés, d'éventuelles menaces, la façon dont les échanges se terminent.

Pour approfondir : BPAQ.

Conséquences 6 / 16

Ce que la colère coûte : tensions avec les proches, crainte suscitée, reproches de l'entourage, regrets après coup.

À explorer : les relations touchées, les conséquences concrètes (ruptures, sanctions, plaintes), la honte ou le regret après une colère, ce que la personne voudrait changer.

Irritabilité 4 / 16

Agacement qui survient vite et pour peu de chose, faible tolérance aux contrariétés du quotidien.

À explorer : depuis quand l'irritabilité est présente, les moments où elle est la plus forte (fatigue, faim, douleur, stress), un lien avec l'humeur, le sommeil ou une consommation.

Pour approfondir : STAXI-2.

Aucun seuil clinique ni psychométrique validé n'est actuellement établi pour ce test. Les résultats doivent donc être considérés comme des indicateurs exploratoires, destinés à soutenir l'entretien clinique, et non comme des éléments diagnostiques.

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