

Échelle des difficultés de régulation émotionnelle (DERS)

Le DERS évalue les problèmes de régulation émotionnelle via plusieurs dimensions, notamment la compréhension émotionnelle, l'acceptation et la capacité à agir de manière appropriée face aux émotions. Il est utilisé pour identifier des troubles émotionnels chez les adultes.

Nombre de questions	36 questions
Durée estimée	9 minutes
Langue	Français
Nom original	Difficulties in Emotion Regulation Scale
Public cible	Adulte, adolescent
Auteurs	Kim L. Gratz, Lorrine R. Roemer (2013)
Catégorie	Régulation des émotions

Aperçu des 36 questions

Je comprends bien mes sentiments

Presque jamais | Quelques fois | La moitié du temps | La plupart du temps | Presque toujours

Je fais attention à ce que je ressens

Presque jamais | Quelques fois | La moitié du temps | La plupart du temps | Presque toujours

Les expériences émotionnelles me submergent et sont incontrôlables

Presque jamais | Quelques fois | La moitié du temps | La plupart du temps | Presque toujours

Je n'ai aucune idée concernant comment je me sens

Presque jamais | Quelques fois | La moitié du temps | La plupart du temps | Presque toujours

J'ai des difficultés à donner un sens à mes sentiments

Presque jamais | Quelques fois | La moitié du temps | La plupart du temps | Presque toujours

Le questionnaire complet (36 questions) se fait passer en ligne sur Mentaal.

Faites passer ce questionnaire 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 automatique avec Mentaal

Les résultats cotés vous seront envoyés automatiquement dès que votre patient aura complété le questionnaire. Voici un exemple :

Cotation

SCORE TOTAL

106 / 180

- Score élevé (≈ 92e percentile)
- Moyenne communautaire : 74,9 / 180

36 — 38	Très faible (≤ 5e pct)	
39 — 60	Faible (6-25e pct)	
61 — 90	Moyen (26-75e pct)	
91 — 112	**Élevé (76-95e pct)**	◀ 106
113 — 180	Très élevé (≥ 96e pct)	

SOUS-ÉCHELLES

Non-acceptation des réponses émotionnelles 12 / 30

Réactions négatives secondaires face à ses propres émotions (honte, culpabilité, colère contre soi)

- Score moyen (≈ 50e percentile)
- Moyenne communautaire : 12,0 / 30

Difficultés à adopter un comportement orienté vers un but — 11 / 25

Difficulté à se concentrer et à accomplir des tâches en situation de détresse émotionnelle

- Score moyen (≈ 31e percentile)
- Moyenne communautaire : 13,4 / 25

Difficultés de contrôle des impulsions ⚠ — 20 / 30

Difficulté à garder le contrôle de son comportement lors d'émotions négatives

- Score très élevé (≈ 98e percentile)
- Moyenne communautaire : 10,0 / 30

Manque de conscience émotionnelle — 16 / 30

Tendance à ne pas prêter attention à ses émotions ni à les reconnaître

- Score moyen (≈ 69e percentile)
- Moyenne communautaire : 13,6 / 30

Accès limité aux stratégies de régulation émotionnelle ⚠ — 28 / 40

Croyance qu'il existe peu de moyens de réguler efficacement ses émotions une fois bouleversé(e)

- Score très élevé (≈ 97e percentile)
- Moyenne communautaire : 15,6 / 40

Manque de clarté émotionnelle ⚠ — 19 / 25

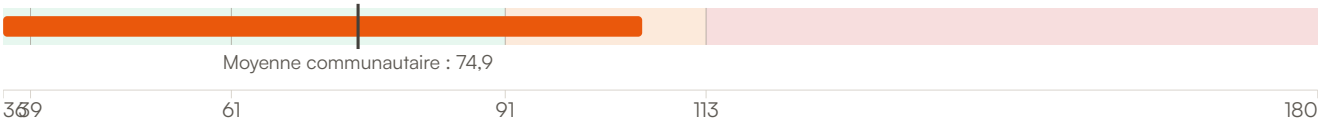
Difficulté à identifier et à comprendre clairement les émotions ressenties

- Score très élevé (≈ 99e percentile)
- Moyenne communautaire : 10,1 / 25

Percentiles et descripteurs (Très faible ≤ 5e • Faible 6-25e • Moyen 26-75e • Élevé 76-95e • Très élevé ≥ 96e) par rapport à un échantillon communautaire adulte (N = 797 ; Kaufman et al., 2015). Le ⚠ signale une sous-échelle élevée (≥ 76e percentile).

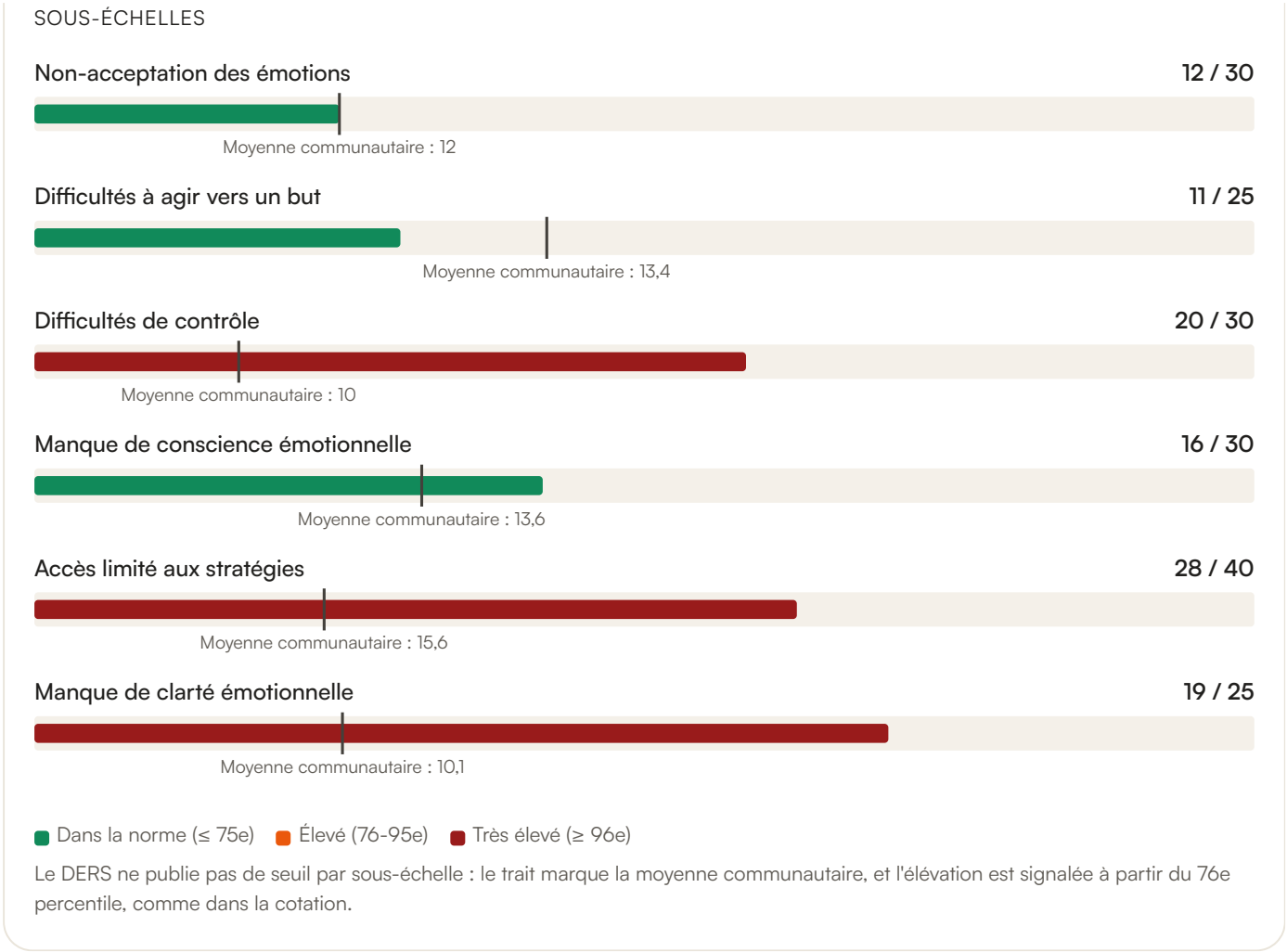
SCORE TOTAL

Score total — 106 / 180



Très faible (≤ 5e pct) (36 à 38) Faible (6-25e pct) (39 à 60) Moyen (26-75e pct) (61 à 90) Élevé (76-95e pct) (91 à 112) Très élevé (≥ 96e pct) (113 à 180)

Paliers de percentiles par rapport à un échantillon communautaire adulte (N = 797) ; le trait marque la moyenne.



Chaque item est coté de 1 (*presque jamais*) à 5 (*presque toujours*). On additionne les réponses : plus le score est élevé, plus les difficultés de régulation émotionnelle sont importantes. Le score total va de 36 à 180, et six sous-échelles permettent de cibler des domaines spécifiques.

Sous-échelles (numéros d'items)

- **Non-acceptation des réponses émotionnelles** : 11, 12, 21, 23, 25, 29
- **Difficultés à adopter un comportement orienté vers un but** : 13, 18, 20, 26, 33
- **Difficultés de contrôle des impulsions** : 3, 14, 19, 24, 27, 32
- **Manque de conscience émotionnelle** : 2, 6, 8, 10, 17, 34
- **Accès limité aux stratégies de régulation émotionnelle** : 15, 16, 22, 28, 30, 31, 35, 36
- **Manque de clarté émotionnelle** : 1, 4, 5, 7, 9

Items inversés : 1, 2, 6, 7, 8, 10, 17, 20, 22, 24, 34