DTS

Échelle de tolérance à la détresse (DTS)

La DTS est un questionnaire d'auto-évaluation conçu pour mesurer la tolérance perçue à la détresse émotionnelle, c'est à dire la capacité d'une personne à supporter, évaluer et réguler des états affectifs négatifs. L'outil explore quatre dimensions complémentaires : tolérance, absorption attentionnelle, appréciation de la détresse et efforts de régulation. Très utilisé en psychologie clinique et en recherche, il aide à repérer une vulnérabilité transdiagnostique impliquée dans les troubles anxieux, les conduites addictives, les difficultés de régulation émotionnelle et divers tableaux de souffrance psychique. Il ne pose pas de diagnostic à lui seul, mais apporte un repère utile pour l'évaluation du fonctionnement émotionnel et le suivi de l'évolution clinique.

Nombre de questions	15 questions
Durée estimée	3 minutes
Langue	Français
Nom original	Distress Tolerance Scale
Public cible	Adulte
Auteurs	Jeffrey S. Simons, Raluca M. Gaher (2005)
Catégorie	Régulation des émotions, Anxiété

Aperçu des 15 questions

Me sentir en détresse ou bouleversé(e) m'est insupportable.

Tout à fait d'accord | Plutôt d'accord | Autant d'accord que pas d'accord | Plutôt pas d'accord | Pas du tout d'accord

Quand je me sens en détresse ou bouleversé(e), je ne peux penser qu'à quel point je me sens mal.

Tout à fait d'accord | Plutôt d'accord | Autant d'accord que pas d'accord | Plutôt pas d'accord | Pas du tout d'accord

Je ne supporte pas de me sentir en détresse ou bouleversé(e).

Tout à fait d'accord | Plutôt d'accord | Autant d'accord que pas d'accord | Plutôt pas d'accord | Pas du tout d'accord

Mes sentiments de détresse sont si intenses qu'ils prennent complètement le dessus.

Tout à fait d'accord | Plutôt d'accord | Autant d'accord que pas d'accord | Plutôt pas d'accord | Pas du tout d'accord

Il n'y a rien de pire que de se sentir en détresse ou bouleversé(e).

Tout à fait d'accord | Plutôt d'accord | Autant d'accord que pas d'accord | Plutôt pas d'accord | Pas du tout d'accord

Cotations & interprétations

Le DTS comprend 15 items cotés sur une échelle de Likert en 5 points. La cotation vise à obtenir un score total de tolérance à la détresse, avec inversion de l'item formulé positivement selon la version utilisée. On calcule le plus souvent la moyenne des 15 items pour le score global, et si besoin la moyenne des sous-échelles Tolérance, Absorption, Appréciation et Régulation. Des scores élevés traduisent une meilleure tolérance perçue à la détresse émotionnelle, tandis que des scores faibles suggèrent une difficulté à supporter et gérer les affects négatifs. Il n'existe pas de seuil diagnostique universellement retenu, l'interprétation se fait donc de préférence de manière dimensionnelle, clinique et comparative dans le temps.