EDS

Échelle de dysrégulation émotionnelle (EDS)

L'EDS est un questionnaire d'auto-évaluation conçu pour mesurer la dysrégulation émotionnelle chez l'adulte. Il explore la difficulté à identifier, comprendre, tolérer et moduler ses émotions, ainsi que la tendance à se sentir débordé par elles ou à réagir de manière inefficace sous stress émotionnel. Utilisé en clinique et en recherche, notamment dans les contextes de traumatisme, de symptômes borderline, d'anxiété, de dépression ou de stress post-traumatique, il fournit une estimation dimensionnelle utile de la sévérité des difficultés de régulation émotionnelle.

Nombre de questions	24 questions
Durée estimée	7 minutes
Langue	Français
Nom original	Emotion Dysregulation Scale
Public cible	Adulte
Auteurs	Bekh Bradley, John A. DeFife, Christine Guarnaccia, Jessica Phifer, Nadine Fani, Kerry J. Ressler, Drew Westen (2011)
Catégorie	Régulation des émotions

Aperçu des 24 questions

J'ai souvent du mal à me calmer quand je suis bouleversé(e)

1 - Pas vrai | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 - Tout à fait vrai

Quand je me sens mal, j'ai du mal à me souvenir de quoi que ce soit de positif, tout me semble simplement mauvais

1 - Pas vrai | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 - Tout à fait vrai

Mes émotions me submergent

1 - Pas vrai | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 - Tout à fait vrai

Quand je suis bouleversé(e), je me sens complètement seul(e) au monde

1 - Pas vrai | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 - Tout à fait vrai

Quand je suis bouleversé(e), j'ai du mal à me rappeler que des gens tiennent à moi

1 - Pas vrai | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 - Tout à fait vrai

Cotations & interprétations

Les 24 items sont cotés sur une échelle de Likert en 7 points. Le score total s'obtient en additionnant les réponses; un score plus élevé indique une dysrégulation émotionnelle plus importante. Selon la version utilisée, des sous-scores factoriels peuvent aussi être examinés, mais l'interprétation clinique repose surtout sur le score global, le profil symptomatique et la comparaison aux données normatives ou de recherche disponibles. Cet outil ne permet pas, à lui seul, de poser un diagnostic.