

Inventaire de la gestion des émotions

Ce questionnaire d'exploration décrit les difficultés de régulation émotionnelle : reconnaître et accepter ses émotions, leur intensité, les actes impulsifs qu'elles entraînent, l'évitement ou la suppression, la difficulté à s'apaiser. Il aide à préciser une plainte du type « je n'arrive pas à gérer mes émotions » et à choisir les compétences à travailler en premier, en TCC comme en thérapie comportementale dialectique.

Nombre de questions	24 questions
Durée estimée	6 minutes
Langue	Français
Nom original	Emotion Regulation Inventory
Public cible	Adulte
Catégorie	Régulation des émotions

Aperçu des 24 questions

Dans la vie de tous les jours, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Les autres remarquent que je suis tendu(e) ou triste avant que je m'en rende compte.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Dans la vie de tous les jours, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je trouve ridicule ce que je ressens.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Dans la vie de tous les jours, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Une simple remarque me bouleverse.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Dans la vie de tous les jours, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Sous le coup d'une émotion, je fais des choses qui ne me ressemblent pas.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Dans la vie de tous les jours, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je fais semblant d'aller bien alors que je vais mal.

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 dans la vie de tous les jours. 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 ce qui relève de la conscience des émotions (les reconnaître, les accepter) de ce qui relève de leur gestion une fois qu'elles surviennent (intensité, actes impulsifs, évitement, apaisement). Un profil dominé par l'intensité et les actes impulsifs évoque un sous-contrôle émotionnel, un profil dominé par l'évitement un sur-contrôle : les deux ne se travaillent pas de la même façon.

Points de vigilance

Le questionnaire ne comporte aucune question sur les automutilations ni sur les idées suicidaires, auxquelles une émotion vécue comme insupportable peut conduire : elles se recherchent en entretien, en particulier lorsque les domaines « Agir sous le coup de l'émotion » et « Difficulté à s'apaiser » sont marqués.

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

Agir sous le coup de l'émotion — 13 / 16

Actes impulsifs commis sous l'effet d'une émotion forte et regrettés une fois qu'elle est retombée.

À explorer : ce que la personne fait quand l'émotion est forte (messages, décisions, dépenses, alimentation, alcool), les conséquences, ce qui l'aide parfois à différer.

Pour approfondir : UPPS.

Reconnaître ses émotions 12 / 16

Difficulté à percevoir ce que l'on ressent, à nommer l'émotion et à comprendre ce qui l'a déclenchée.

À explorer : les émotions que la personne distingue facilement et celles qu'elle confond, les signaux du corps, ce qui a précédé les dernières émotions fortes.

Pour approfondir : TAS-20, LEAS.

Intensité émotionnelle 12 / 16

Émotions qui montent vite et fort, parfois pour peu de chose, et changements d'humeur brusques.

À explorer : les situations qui déclenchent les montées les plus fortes, la vitesse à laquelle l'émotion monte, ce qui rend la personne plus vulnérable (fatigue, manque de sommeil, douleur, stress).

Pour approfondir : ERS.

Difficulté à s'apaiser 9 / 16

Sentiment d'impuissance face à une émotion pénible et manque de moyens pour la faire redescendre.

À explorer : ce que la personne a déjà essayé et ce qui l'aide un peu, le temps qu'il lui faut pour retrouver son calme, les personnes et les activités qui l'apaisent.

Pour approfondir : DERS, DTS.

Éviter ou étouffer ses émotions 8 / 16

Efforts pour ne pas ressentir ou ne pas montrer ses émotions : les masquer, s'occuper, éviter ce qui pourrait les susciter.

À explorer : les émotions cachées et devant qui, ce que la personne redoute si elle les montrait, ce que lui coûtent ces efforts (fatigue, distance avec les proches, débordements différés).

Pour approfondir : AAQ-II, MEAQ.

Accepter ses émotions 7 / 16

Jugement porté sur ses propres émotions, vécues comme exagérées, déplacées ou inacceptables.

À explorer : les émotions jugées interdites, les règles apprises dans la famille sur leur expression, la façon dont l'entourage réagit quand la personne montre ce qu'elle ressent.

Pour approfondir : DERS.

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