ERS

Échelle de réactivité émotionnelle (ERS)

L'ERS est un questionnaire d'auto-évaluation conçu pour mesurer la réactivité émotionnelle, c'est-à-dire la tendance à réagir rapidement, intensément et durablement aux émotions. Il explore principalement trois dimensions cliniquement utiles : la sensibilité émotionnelle, l'intensité ou l'activation émotionnelle, et la persistance des états émotionnels. L'outil est utilisé chez les adolescents plus âgés et les adultes, en clinique comme en recherche, notamment dans l'évaluation de la dysrégulation émotionnelle, des troubles de l'humeur, des conduites auto-agressives et de certains troubles de la personnalité. Il ne constitue pas un test diagnostique à lui seul, mais il aide à objectiver le niveau global de réactivité émotionnelle et à suivre son évolution dans le temps.

Nombre de questions	21 questions
Durée estimée	5 minutes
Langue	Français
Nom original	Emotion Reactivity Scale
Public cible	Adolescent et adulte
Auteurs	Matthew K. Nock, Michelle M. Wedig, Emily B. Holmberg, Jill M. Hooley (2008)
Catégorie	Régulation des émotions

Aperçu des 21 questions

Quand il se passe quelque chose qui me contrarie, je ne peux penser qu'à ça pendant longtemps.

0 - Pas du tout comme moi | 1 | 2 | 3 | 4 - Tout à fait comme moi

Je suis facilement blessé(e).

0 - Pas du tout comme moi | 1 | 2 | 3 | 4 - Tout à fait comme moi

Quand je ressens des émotions, je les ressens très fortement/intensément.

0 - Pas du tout comme moi | 1 | 2 | 3 | 4 - Tout à fait comme moi

Quand je suis bouleversé(e) émotionnellement, tout mon corps en est physiquement affecté.

0 - Pas du tout comme moi | 1 | 2 | 3 | 4 - Tout à fait comme moi

J'ai tendance à devenir très émotif(ve) très facilement.

0 - Pas du tout comme moi | 1 | 2 | 3 | 4 - Tout à fait comme moi

Cotations & interprétations

Chaque item est coté de 0 à 4 selon l'intensité avec laquelle l'affirmation décrit la personne. Additionner les 21 réponses pour obtenir un score total, les scores élevés indiquant une réactivité émotionnelle plus importante. Des sous-scores peuvent aussi être calculés pour la sensibilité, l'intensité/activation et la persistance émotionnelle selon le plan de cotation d'origine. Il n'existe pas de seuil diagnostique universellement retenu ; l'interprétation se fait surtout de manière dimensionnelle, par comparaison aux normes disponibles, au contexte clinique et à l'évolution des scores au fil du suivi.