FDS

Échelle de frustration et d’inconfort (FDS)

Le FDS est un questionnaire d’auto-évaluation conçu pour mesurer l’intolérance à la frustration selon le cadre de la thérapie rationnelle émotive et comportementale. Il explore la manière dont une personne réagit mentalement lorsqu’elle perçoit une émotion pénible, un effort, une contrariété, une injustice ou un obstacle à ses objectifs comme difficilement supportables. La version la plus utilisée en psychologie clinique comprend 28 items répartis en quatre dimensions utiles au repérage clinique : intolérance émotionnelle, intolérance à l’inconfort, sentiment de droit et frustration d’accomplissement. L’outil est surtout pertinent pour affiner l’évaluation des croyances rigides de type je ne supporte pas, éclairer certaines difficultés de régulation émotionnelle, la procrastination, la colère ou la vulnérabilité au stress, et orienter le travail cognitif en psychothérapie.

Nombre de questions	28 questions
Durée estimée	8 minutes
Langue	Français
Nom original	Frustration Discomfort Scale
Public cible	Adulte
Auteurs	Neil Harrington (2005)
Catégorie	Global

Aperçu des 28 questions

J'ai besoin de la solution la plus simple à un problème ; je ne supporte pas de me compliquer la tâche.

Absente | Légère | Modérée | Forte | Très forte

Je ne supporte pas de devoir attendre des choses que j'aimerais avoir tout de suite.

Absente | Légère | Modérée | Forte | Très forte

Je dois absolument me libérer au plus vite des sentiments pénibles ; je ne supporte pas qu'ils persistent.

Absente | Légère | Modérée | Forte | Très forte

Je ne supporte pas d'être empêché(e) de réaliser pleinement mon potentiel.

Absente | Légère | Modérée | Forte | Très forte

Je ne supporte pas de faire des tâches qui semblent trop difficiles.

Absente | Légère | Modérée | Forte | Très forte

Cotations & interprétations

Dans l'usage standard, chaque item est coté sur une échelle de 1 à 5, du niveau le plus faible au plus fort. Le score total s'obtient par addition des 28 items, avec un intervalle usuel de 28 à 140. Quatre sous scores de 7 items peuvent aussi être calculés : intolérance à l'inconfort, sentiment de droit, intolérance émotionnelle et frustration d'accomplissement. Un score élevé traduit une plus forte intolérance à la frustration et au malaise. Il n'existe pas de seuil diagnostique universellement retenu ; l'interprétation repose surtout sur le profil des sous dimensions, la comparaison relative des scores et leur mise en perspective avec l'entretien clinique.