IERQ

Questionnaire de régulation émotionnelle interpersonnelle (IERQ)

Le IERQ est un questionnaire d'auto-évaluation bref conçu pour mesurer la manière dont une personne utilise les autres pour réguler ses propres émotions. Il évalue quatre stratégies interpersonnelles distinctes : l'amplification des affects positifs, la mise en perspective, l'apaisement et la modélisation sociale. L'outil est surtout pertinent chez l'adulte en psychologie clinique et en recherche pour explorer le recours aux ressources relationnelles dans la gestion émotionnelle, notamment en lien avec l'anxiété, la dépression, l'attachement et le fonctionnement social.

Nombre de questions	20 questions
Durée estimée	5 minutes
Langue	Français
Nom original	Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire
Public cible	Adulte
Auteurs	Stefan G. Hofmann, Joseph K. Carpenter, Joshua Curtiss (2016)
Catégorie	Régulation des émotions

Aperçu des 20 questions

Cela me fait du bien d'apprendre comment les autres ont géré leurs émotions.

Pas du tout vrai pour moi | Un peu | Modérément | Beaucoup | Extrêmement vrai pour moi

Quand les autres me font remarquer que les choses ne sont pas aussi graves qu'elles en ont l'air, cela m'aide à faire face à mon humeur déprimée.

Pas du tout vrai pour moi | Un peu | Modérément | Beaucoup | Extrêmement vrai pour moi

J'aime être entouré(e) quand je suis enthousiaste, pour partager ma joie.

Pas du tout vrai pour moi | Un peu | Modérément | Beaucoup | Extrêmement vrai pour moi

Je cherche auprès des autres de la compassion quand je suis contrarié(e).

Pas du tout vrai pour moi | Un peu | Modérément | Beaucoup | Extrêmement vrai pour moi

Entendre ce que pense une autre personne de la manière de gérer les choses m'aide quand je suis inquiet(ète).

Pas du tout vrai pour moi | Un peu | Modérément | Beaucoup | Extrêmement vrai pour moi

Cotations & interprétations

Chaque item est coté de 1 à 5, sans inversion des scores. Les sous-échelles se calculent par somme des items suivants : amplification des affects positifs (3, 6, 8, 13, 18), mise en perspective (2, 7, 10, 14, 17), apaisement (4, 9, 12, 16, 19) et modélisation sociale (1, 5, 11, 15, 20). Chaque sous-score varie de 5 à 25 ; un score élevé indique un recours plus fréquent à la stratégie correspondante. L'interprétation standard repose sur le profil des quatre sous-échelles ; il n'existe pas de seuils diagnostiques cliniques originaux validés dans l'article de création.