LEAS

Échelle des niveaux de conscience émotionnelle (LEAS)

Le LEAS est une épreuve de performance écrite qui évalue la différenciation et la complexité de la conscience émotionnelle pour soi et pour autrui à partir de 20 situations interpersonnelles. Développé en 1990 pour des adultes, il explore la capacité à verbaliser des sensations corporelles, tendances à l'action, émotions simples et émotions mixtes, plutôt qu'un simple jugement subjectif sur ses compétences émotionnelles. L'outil est utile en clinique et en recherche pour l'évaluation de l'alexithymie, des difficultés de mentalisation émotionnelle et de la régulation affective.

Nombre de questions	20 questions
Durée estimée	20 minutes
Langue	Français
Nom original	Levels of Emotional Awareness Scale
Public cible	Adulte
Auteurs	Richard D. Lane, Donald M. Quinlan, Gary E. Schwartz, Pamela A. Walker, Stephen B. Zeitlin (1990)

Aperçu des 20 questions

Un voisin vous demande de réparer un meuble. Sous ses yeux, vous commencez à enfoncer un clou, mais vous le manquez et vous frappez le doigt. Que ressentiriez-vous ? Que ressentirait votre voisin ?

Vous marchez dans le désert avec un guide. Vous n'avez plus d'eau depuis des heures. D'après la carte du guide, le puits le plus proche est à environ trois kilomètres. Que ressentiriez-vous ? Que ressentirait le guide ?

Une personne qui vous est chère vous masse le dos quand vous rentrez d'une dure journée de travail. Que ressentiriez-vous ? Que ressentirait votre partenaire ?

Vous participez à une course avec un ami avec qui vous vous entraînez depuis un certain temps. À l'approche de la ligne d'arrivée, vous vous tordez la cheville, vous tombez et vous ne pouvez pas continuer. Que ressentiriez-vous ? Que ressentirait votre ami ?

Vous voyagez dans un pays étranger. Une connaissance fait des remarques désobligeantes sur votre pays d'origine. Que ressentiriez-vous ? Que ressentirait cette connaissance ?

Cotations & interprétations

Pour chaque vignette, coter séparément la réponse concernant soi et celle concernant l'autre de 0 à 4 : 0 = absence d'émotion ou réponse cognitive, 1 = sensation corporelle, 2 = valence globale ou tendance à l'action, 3 = émotion spécifique, 4 = combinaison d'au moins deux émotions spécifiques. Le score total de l'item correspond au plus élevé des scores soi/autrui ; si les deux réponses atteignent 4 et sont clairement différenciées entre soi et autrui, attribuer 5. Additionner les 20 items pour obtenir un score total de 0 à 100 ; plus le score est élevé, plus la conscience émotionnelle est différenciée et complexe. Les scores soi et autrui peuvent aussi être additionnés séparément de 0 à 80.