RASA

Échelle d'affirmation de soi de Rathus pour adolescents (RASA)

L'Échelle d'Affirmation de Soi de Rathus pour Adolescents (RASA) est un outil d'auto-évaluation conçu pour mesurer le niveau d'affirmation de soi chez les adolescents. Elle permet d'identifier les difficultés dans l'expression de ses opinions, ses besoins, ou l'affirmation de ses droits dans différentes situations sociales. Le score obtenu aide les psychologues à cibler les axes d'intervention et à évaluer les évolutions lors de suivis en thérapie.

Nombre de questions	30 questions
Durée estimée	10 minutes
Langue	Français
Nom original	Rathus Assertiveness Schedule for Adolescents
Public cible	Adolescent
Auteurs	Spencer A. Rathus (1977)
Catégorie	Affirmation de soi, Enfance

Aperçu des 30 questions

Il semble que la plupart des gens s'affirment plus que moi

Très caractéristique de moi | Assez descriptif de moi | Quelque peu caractéristique de moi | Quelque peu non caractéristique de moi | Assez peu caractéristique de moi | Très peu caractéristique de moi

J'ai déjà hésité avant de prendre ou d'accepter un rendez-vous à deux parce que j'étais gêné

Très caractéristique de moi | Assez descriptif de moi | Quelque peu caractéristique de moi | Quelque peu non caractéristique de moi | Assez peu caractéristique de moi | Très peu caractéristique de moi

Au restaurant, lorsque la nourriture servie n'est pas préparée à mon goût, je me plains au serveur ou à la serveuse

Très caractéristique de moi | Assez descriptif de moi | Quelque peu caractéristique de moi | Quelque peu non caractéristique de moi | Assez peu caractéristique de moi | Très peu caractéristique de moi

Je fais attention pour ne pas heurter les sentiments des autres même quand j'ai été moi-même blessé

Très caractéristique de moi | Assez descriptif de moi | Quelque peu caractéristique de moi | Quelque peu non caractéristique de moi | Assez peu caractéristique de moi | Très peu caractéristique de moi

J’ai de la difficulté à dire "non" à un vendeur qui s'est donné beaucoup de mal pour me montrer des articles qui ne font pas mon affaire

Très caractéristique de moi | Assez descriptif de moi | Quelque peu caractéristique de moi | Quelque peu non caractéristique de moi | Assez peu caractéristique de moi | Très peu caractéristique de moi

Cotations & interprétations

Chaque item est évalué sur une échelle de -3 (totalement non caractéristique) à +3 (totalement caractéristique). Les scores sont additionnés pour obtenir un score total d'affirmation de soi. Un score élevé indique un niveau d'affirmation de soi plus important, tandis qu’un score faible peut révéler une tendance à la soumission ou des difficultés d'expression.