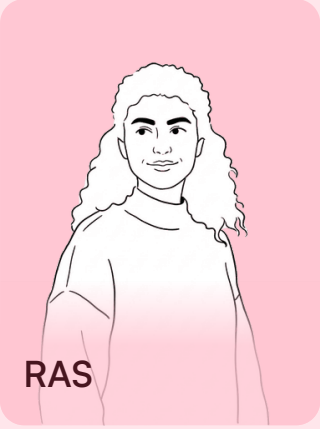


Échelle d'affirmation de soi de Rathus (RAS)

Ce questionnaire est conçu pour évaluer le niveau d'affirmation de soi d'un patient, c'est-à-dire sa capacité à exprimer ses opinions, ses besoins et ses émotions de manière claire et respectueuse, sans agressivité ni passivité. Ce test permet au thérapeute de mieux comprendre comment le patient interagit dans des contextes sociaux ou personnels, et de repérer les éventuelles difficultés qu'il pourrait rencontrer pour défendre son point de vue ou exprimer ses sentiments.

Nombre de questions	30 questions
Durée estimée	7 minutes
Langue	Français
Nom original	Rathus Assertiveness Schedule
Auteurs	Spencer A. Rathus (1973)
Catégorie	Affirmation de soi

Aperçu des 30 questions

La plupart des gens me semblent être plus agressifs et défendre mieux leurs droit que moi.

Tout à fait vrai | Vrai | Plutôt vrai | Plutôt faux | Faux | Tout à fait faux

Il m'est arrivé d'hésiter par timidité au moment de donner ou d'accepter un rendez-vous.

Tout à fait vrai | Vrai | Plutôt vrai | Plutôt faux | Faux | Tout à fait faux

Quand la nourriture dans un restaurant ne me satisfait pas, je m'en plains au serveur ou à la serveuse.

Tout à fait vrai | Vrai | Plutôt vrai | Plutôt faux | Faux | Tout à fait faux

Je fais attention à ne pas heurter le sentiment des autres, même lorsque l'on m'a blessé(e).

Tout à fait vrai | Vrai | Plutôt vrai | Plutôt faux | Faux | Tout à fait faux

Si un vendeur s'est donné beaucoup de mal à me montrer une marchandise qui ne me convient pas parfaitement, j'ai un moment difficile lorsque je dois dire « non ».

Tout à fait vrai | Vrai | Plutôt vrai | Plutôt faux | Faux | Tout à fait faux

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

Les répondants évaluent leur degré d'accord ou de désaccord pour chaque affirmation sur une échelle allant de "tout à fait vrai" (3pts) à "tout à fait faux" (-3pts). L'échellle est inversée pour les questions 1, 2, 4, 5, 9, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23, 24, 26 et 30.

Le score offre une première indication sur le niveau d'affirmation de soi du patient, mais il est important de compléter cette information par un entretien clinique approfondi. Le RAS donne une vue globale, mais ne prend pas en compte les nuances contextuelles, les variations émotionnelles, ou les relations spécifiques qui peuvent influencer le comportement d'affirmation de soi. Un travail thérapeutique peut alors viser à affiner et adapter les stratégies d'affirmation en fonction des besoins et des objectifs personnels du patient.

Exemple de cotation

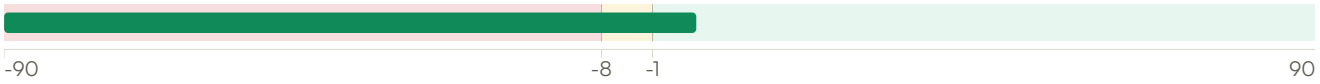
Cotation

Score : 5 (min : -90 / max : +90)

-1 — 90	**La personne est affirmée. Elle n'a pas honte de ses opinions ; elle peut les exprimer sans agressivité, sans ambiguïté et sans chercher à les imposer aux autres. Elle est capable d'entendre ce qu'on lui dit, de discuter sans se sentir coupable, tout en respectant les idées de ses interlocuteurs. Elle est généralement à l'aise en société et bien dans sa peau. Cette échelle ne permet pas de distinguer la personne assertive (affirmée) de celle agressive en cas de score élevé.** ◀ 5
-8 — -2	La personne n'est pas phobique sociale mais pourrait éprouver certaines difficultés à exprimer ses sentiments avec aisance et sincérité et à défendre son point de vue sans anxiété exagérée. Elle pourrait également être sensible au regard et au jugement d'autrui.
-90 — -9	La personne n'est pas affirmée. Elle a des difficultés à communiquer, elle a peur du jugement des autres, elle se sent inférieure et maladroite. Elle a du

mal à se décider, elle adopte les idées de ses interlocuteurs pour éviter tout conflit, ou bien elle fuit la discussion et reste la plupart du temps silencieuse et repliée sur elle-même.

Affirmation de soi 5 / 90



Non affirmée (-90 à -9) Affirmation hésitante (-8 à -2) Affirmée (-1 à 90)

Un score élevé ne permet pas de distinguer l'affirmation de soi de l'agressivité.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement Voir tous les questionnaires

★★★★★

“Mentaal a véritablement simplifié ma pratique en ligne grâce à la cotation automatique et l’envoi fluide des questionnaires.”

Basile R. - Psychologue clinicien