SAS

Échelle d'affirmation de soi (SAS)

L'Échelle d'Affirmation de Soi (SAS) permet d'évaluer l'aptitude d'un individu à s'affirmer dans différentes situations du quotidien, incluant l'expression de ses émotions, demandes, refus et opinions face à autrui. Cet outil est particulièrement utile en clinique pour identifier des difficultés d'affirmation de soi pouvant être liées à des troubles anxieux, dépressifs ou à des enjeux relationnels. Il est également utilisé dans le cadre de groupes d'entraînement à l'affirmation de soi.

Nombre de questions	24 questions
Durée estimée	10 minutes
Langue	Français
Nom original	Self-Assertion Scale
Public cible	Adulte, adolescent
Auteurs	Anne-Lise Missotten, Olivier Luminet (2002)
Catégorie	Affirmation de soi

Cotations & interprétations

Chaque item est coté sur une échelle de type Likert, typiquement de 1 (jamais) à 5 (toujours). Les scores totaux sont obtenus par la sommation des réponses. Un score élevé indique une bonne capacité d'affirmation de soi tandis qu'un score faible suggère des difficultés d'affirmation. L'interprétation doit être réalisée en tenant compte du contexte de passation et du profil clinique général.