

Échelle d'auto-compassion (SCS)

L'échelle d'auto-compassion (SCS) est un outil d'auto-évaluation conçu pour mesurer le niveau d'auto-compassion d'un individu en distinguant différentes dimensions, telles que la bienveillance envers soi-même, l'auto-jugement, le sentiment d'humanité commune, et la pleine conscience. Le SCS est particulièrement utile pour l'évaluation clinique, la recherche, ou le suivi de programmes d'intervention en psychologie positive ou en psychothérapie. Il est couramment utilisé pour détecter des schémas d'autocritique et de bienveillance envers soi.

Nombre de questions	26 questions
Durée estimée	10 minutes
Langue	Français
Nom original	Self-Compassion Scale
Public cible	Adulte
Auteurs	Kristin Neff (2003)
Catégorie	Global

Aperçu des 26 questions

Je désapprouve et juge mes propres défauts et insuffisances.

1 - Presque jamais | 2 | 3 | 4 | 5 - Presque toujours

Lorsque je me sens mal, j'ai tendance à être obsédé(e) et à focaliser sur tout ce qui ne va pas.

1 - Presque jamais | 2 | 3 | 4 | 5 - Presque toujours

Quand les choses vont mal pour moi, je vois ces difficultés comme faisant partie de la vie que chacun traverse.

1 - Presque jamais | 2 | 3 | 4 | 5 - Presque toujours

Quand je pense à mes insuffisances, je me sens différent(e) et coupé(e) du reste du monde.

1 - Presque jamais | 2 | 3 | 4 | 5 - Presque toujours

J'essaye d'être aimant(e) envers moi-même quand je souffre.

1 - Presque jamais	2	3	4	5 - Presque toujours

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

Le SCS est composé de 26 items cotés sur une échelle de Likert de 1 (rarement) à 5 (presque toujours). Il existe six sous-échelles : bienveillance envers soi, auto-jugement, humanité commune, isolement, pleine conscience, et sur-identification. Les scores sont calculés pour chaque sous-échelle ainsi qu'un score global d'auto-compassion. Un score élevé indique un haut niveau d'auto-compassion, tandis qu'un score faible indique davantage d'autocritique ou de difficultés à se traiter avec bienveillance.

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

★★★★★

"Sceptique au départ, je ne peux finalement plus me passer de cet outil dans ma pratique."

Elodie C. - Psychologue TCC