

Échelle d'alexithymie de Toronto (TAS-20)

Le TAS-20 est un questionnaire auto-rapporté destiné à évaluer l'alexithymie, soit la difficulté à identifier et exprimer ses émotions. Il comprend 3 dimensions : difficulté à identifier les sentiments, difficulté à exprimer les sentiments et un style de pensée orienté vers l'extérieur.

Nombre de questions	20 questions
Durée estimée	5 minutes
Langue	Français
Nom original	Toronto Alexithymia Scale
Auteurs	Bagby, R. M., Taylor, G. J., & Parker, J. D. A. (1994)

Aperçu des 20 questions

Souvent, je ne vois pas très clair dans mes sentiments.

Tout à fait en désaccord | Plutôt en désaccord | Ni d'accord ni en désaccord | Plutôt d'accord | Tout à fait d'accord

J'ai du mal à trouver les mots qui correspondent bien à mes sentiments.

Tout à fait en désaccord | Plutôt en désaccord | Ni d'accord ni en désaccord | Plutôt d'accord | Tout à fait d'accord

J'éprouve des sensations physiques que les médecins eux-mêmes ne comprennent pas.

Tout à fait en désaccord | Plutôt en désaccord | Ni d'accord ni en désaccord | Plutôt d'accord | Tout à fait d'accord

J'arrive facilement à décrire mes sentiments.

Tout à fait en désaccord | Plutôt en désaccord | Ni d'accord ni en désaccord | Plutôt d'accord | Tout à fait d'accord

Je préfère analyser les problèmes plutôt que de me contenter de les décrire.

Tout à fait en désaccord | Plutôt en désaccord | Ni d'accord ni en désaccord | Plutôt d'accord | Tout à fait d'accord

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

La cotation du TAS-20 repose sur une échelle de type Likert à 5 points, où chaque item est noté de 1 (pas du tout d'accord) à 5 (tout à fait d'accord). Il est important de noter que cinq items (4, 5, 10, 18 et 19) sont inversés et nécessitent d'être recodés avant le calcul du score global.

Le score total est obtenu en additionnant les réponses aux 20 items après recodage des items inversés. Ce score global peut varier de 20 à 100, où un score élevé indique un niveau plus important d'alexithymie.

Le questionnaire se divise en 3 sous-échelles correspondant aux trois dimensions principales de l'alexithymie :

- Facteur I : difficulté à identifier les sentiments (items 1, 3, 6, 7, 9, 13 et 14)
- Facteur II : difficulté à décrire les sentiments (items 2, 4, 11, 12 et 17)
- Facteur III : pensée orientée vers l'extérieur (items 5, 8, 10, 15, 16, 18, 19 et 20).

L'interprétation des scores repose sur des seuils cliniques définis :

- Un score total compris entre 20 et 51 indique l'absence d'alexithymie.
- Un score compris entre 52 et 60 suggère une alexithymie possible.
- Un score compris entre 61 et 100 révèle une alexithymie présente.

Enfin, le sous-score le plus élevé parmi les trois facteurs renseigne sur la dimension spécifique dans laquelle la personne évaluée éprouve le plus de difficultés. Cela permet d'orienter l'analyse clinique et d'affiner les interventions thérapeutiques.

Exemple de cotation

Cotation

Score total : 57/100

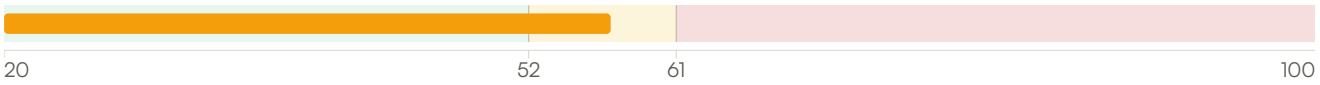
20 — 51	Pas d'alexithymie.
52 — 60	**Alexithymie possible.** ◀ 57
61 — 100	Alexithymie élevée.

Sous échelles :

Facteur I - Difficulté à identifier les sentiments : 18/35
Facteur II - Difficulté à décrire les sentiments : 13/25
Facteur III : Pensée orientée vers l'extérieur : 26/40

SCORE TOTAL

Score total 57 / 100



Pas d'alexithymie (20 à 51) Alexithymie possible (52 à 60) Alexithymie élevée (61 à 100)

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