

Colère

Auto-évaluation du niveau d'irritabilité

* Ce test est adapté pour cet ouvrage, à partir du SDAS (Social Dysfunction and Aggression Scale), élaboré par P. Wistedt en 1990 et traduit en français par J.D. Guelfi & coll.

Bech P., Mak M. - Measurements of Impulsivity and Aggression. In : *Impulsivity and Aggression*, E. Hollander and D. Stein ed., John Wiley and Sons, Chichester, 25-41, 1995.

Ce questionnaire d'auto évaluation comporte plusieurs séries de quatre propositions.

Pour chaque série, lisez les quatre propositions, puis choisissez celle qui décrit le mieux votre état actuel. Entourez le numéro qui correspond à la proposition choisie.

Si, dans une série, deux propositions paraissent convenir, entourez les deux numéros correspondants, puis faites la moyenne.

1	Irritabilité	
	Je reste patient et je contrôle normalement mes réactions en cas de dérangement	0
	Je suis légèrement impatient et j'ai de légères difficultés à contrôler mes réactions	1
	Je suis modérément impatient et j'ai quelques difficultés à contrôler mes réactions	2
	Je suis impatient, j'ai un mauvais contrôle de mes réactions et me sens facilement provoqué.	3
	Je suis très impatient, irritable, je ne me contrôle pas et me sens continuellement provoqué	4
2	Négativisme	
	Je coopère bien à la discipline de groupe, lors des activités collectives	0
	J'ai tendance à m'opposer à la discipline de groupe	1
	J'ai des difficultés à coopérer, mais j'arrive à me contrôler si on me le demande	2
	Je suis indiscipliné, j'ai tendance à combattre toute discipline et figure d'autorité	3
	Je suis en opposition de façon sévère et ouverte contre les règles, totalement non coopérant	4
3	Mécontentement Sensation d'être tendu, grincheux et mécontent	
	Absent	0
	Minime	1

	Léger ou modéré	2
	Je me sens fréquemment tendu et parfois en colère contre moi-même ou autrui	3
	Je suis extrêmement tendu, grincheux et en colère contre moi-même ou autrui	4
4	Agitation	
	Je suis tout à fait capable de me détendre	0
	J'ai une tension minime, parfois quelques difficultés à me détendre, mais sans agitation	1
	Je ressens une légère tension, souvent une incapacité à me détendre, avec un peu d'agitation	2
	Je ressens une tension modérée, je ne sais plus me détendre, je suis tout à fait agité	3
	Je ressens une tension sévère, je ne peux plus du tout me détendre, et suis intensément agité	4
5	Anxiété somatique (palpitations, sursauts, sueurs, tremblements, tension musculaire)	
	Signes absents	0
	Signes minimales	1
	Signes légers	2
	Signes modérés	3
	Signes sévères	4
6	Comportement asocial (actes dominateurs et provocateurs)	
	Absent	0
	Mineur et quasiment jamais	1
	Mineur, sans gravité, mais occasionnel	2
	Modéré, assez grave, assez fréquent	3
	Important, souvent grave, de façon constante	4
7	Agressivité verbale non orientée (ne s'adresse pas à une personne déterminée)	
	Absente	0

	Minime	1
	Faible, mais claire et par intermittence	2
	D'intensité modérée, de façon assez fréquente. (Exemple : insultes criées en l'air)	3
	D'intensité marquée, avec hurlements, vociférations, jurons, et fréquemment	4
8	Agressivité verbale orientée (s'adresse à une personne déterminée)	
	Absente	0
	Minime	1
	Faible, mais claire et par intermittence	2
	Insultes d'intensité modérée à des personnes, et assez fréquentes	3
	Insultes graves, avec parfois hurlements, et très fréquentes	4
9	Violence envers des objets	
	Absente	0
	Débuts de gestes contenus	1
	Episode unique au cours duquel j'ai pu jeter ou briser un objet	2
	Episodes répétés au cours duquel j'ai pu jeter ou briser des objets, ou claquer des portes	3
	Episodes répétés au cours duquel j'ai pu détruire des objets volumineux ou de valeur	4
10	Violence envers des personnes	
	Absente	0
	Début de gestes de menace	1
	Gestes francs de menace : coups de poing ou de pieds projetés, sans toucher la personne	2
	Coups de poing, de pied, début d'étranglement mais sans conséquence grave	3
	Agression dangereuse et avec conséquences graves	4
11	Auto mutilations (Se scarifier la peau, se brûler, s'arracher les cheveux, se cogner la tête, ...)	

	Absentes	0
	Minimes	1
	Présentes mais d'intensité légère	2
	Présentes et d'intensité modérée	3
	Présentes et d'intensité sévère	4
12	Retrait social	
	Relations sociales normales	0
	Diminution minime des relations sociales	1
	Relations sociales rares, seulement avec quelques individus	2
	Bien que présent dans les groupes, évite les contacts, reste seul	3
	Evite activement tout contact social	4
13	Méfiance	
	Absente	0
	Minime	1
	Méfiance légère : sentiment vague que les choses ne sont pas comme elles devraient être	2
	Modérée : exprime que « quelque chose se passe », que « quelqu'un a de mauvaises intentions »	3
	Méfiance importante, incluant les soignants, ne peut pas être réassuré	4

La note globale est égale à la somme de tous les scores.

Interprétation :

- En dessous de 6, on considère que le score est normal, même si certaines réponses peuvent indiquer une difficulté ponctuelle minime qu'on peut toujours chercher à améliorer.

- De 7 à 12, on peut parler d'irritabilité simple à modérée, pour laquelle votre travail de développement personnel aidé par le manuel *Patience et contentement* devrait donner des résultats appréciables.

- De 13 à 18, le niveau d'irritabilité est plus prononcé. En plus du cheminement que nous proposons, nous vous recommandons de vous faire aider par un professionnel.

- De 19 à 24, le trouble est important, Nous vous conseillons fortement de consulter rapidement votre médecin traitant afin de chercher avec lui la meilleure solution pour traverser ces difficultés.

- Au-dessus de 25, le trouble est très important. Pour sortir de ce mauvais passage, une aide au moins médicamenteuse vous sera probablement aussi proposée pour faciliter votre guérison.