

5. Echelle d'attitudes dysfonctionnelles (DAS)*

Nom : Date :

Lisez attentivement chaque affirmation proposée dans ce questionnaire et évaluez à quel point vous êtes d'accord ou en désaccord avec cette affirmation.

Pour chaque affirmation, donnez votre réponse en plaçant une croix (x) dans la colonne qui décrit le mieux votre façon de penser. Vous ne pouvez choisir qu'une seule réponse pour chaque affirmation. Du fait que les gens sont différents, il n'y a ni vraie, ni fausse réponse à ces affirmations. Pour décider si une affirmation correspond bien à votre façon de voir, prenez en considération simplement votre façon d'être habituelle.

Exemple : AFFIRMATION	Entièrement d'accord	Vraiment d'accord	Légerement d'accord	Neutre	Léger désaccord	Vraiment en désaccord	Entièrement en désaccord
1. Tous les gens sont bien dès que vous les connaissez.							

Regardez l'exemple ci-dessus. Pour montrer à quel point une phrase décrit votre façon de voir les choses, vous choisissez et cochez une colonne de « entièrement d'accord » à « entièrement en désaccord ». Par exemple, la marque (X) faite dans la colonne « légèrement d'accord » signifie que cette affirmation vous semble vraie mais en partie seulement. Souvenez-vous que votre réponse doit décrire votre façon de penser la plupart du temps.

Veuillez répondre à chaque affirmation selon votre manière de penser la plupart du temps.

	Entièrement d'accord	Vraiment d'accord	Légerement d'accord	Neutre	Léger désaccord	Vraiment en désaccord	Entièrement en désaccord
1. Il est difficile d'être heureux à moins d'être beau (belle) / intelligent(e)...							
2. Mon bonheur tient plus à ce que je pense de moi, qu'à ce que les autres pensent de moi.							
3. Je serai diminué(e) dans l'esprit des autres si je fais une erreur.							
4. Si je ne réussis pas tout le temps, les gens ne me respecteront pas.							
5. Prendre même un risque léger est ridicule car perdre est susceptible d'être un désastre.							

	Entièrement d'accord	Vraiment d'accord	Légerement d'accord	Neutre	Léger désaccord	Vraiment en désaccord	Entièrement en désaccord
6. Il est possible d'obtenir le respect d'autrui sans avoir aucun talent particulier.							
7. Je ne peux être heureux(se) que dans la mesure où la plupart des gens que je connais m'admire.							
8. Si une personne demande de l'aide, c'est un signe de faiblesse.							
9. Si je ne fais pas aussi bien que les autres, cela signifie que je suis un être humain inférieur.							
10. Si j'échoue dans mon travail, je suis un(e) raté(e).							
11. Si l'on ne peut faire bien quelque chose, c'est inutile de le faire.							
12. C'est bien de faire des erreurs, car l'on peut en tirer des enseignements.							
13. Si quelqu'un est en désaccord avec moi, cela signifie qu'il ne m'aime pas.							
14. Si j'ai un échec partiel, c'est aussi grave que si j'échoue complètement.							
15. Si les autres savaient ce que nous sommes réellement, ils auraient moins de considération pour nous.							
16. Si une personne que j'aime ne m'aime pas, je ne suis rien.							
17. On peut obtenir du plaisir d'une activité quel qu'en soit le résultat.							
18. Les gens devraient avoir des chances raisonnables de succès avant d'entreprendre quoi que ce soit.							
19. Ma valeur en tant que personne dépend grandement de ce que les autres pensent de moi.							

	Entièrement d'accord	Vraiment d'accord	Légèrement d'accord	Neutre	Léger désaccord	Vraiment en désaccord	Entièrement en désaccord
20. Si je ne me fixe pas les buts les plus élevés dans l'existence, je risque de finir comme une personne de deuxième catégorie.							
21. Pour devenir quelqu'un de valable, je dois être vraiment exceptionnel(le) dans au moins un domaine.							
22. Les gens qui ont de bonnes idées sont plus valables que ceux qui n'en n'ont pas.							
23. Si je fais une erreur, je dois certainement être bouleversé(e).							
24. Ma propre opinion de moi-même est plus importante que l'opinion que les autres ont de moi.							
25. Pour être une personne, bonne, morale et valable, je dois aider quiconque est dans le besoin.							
26. Si je pose une question, j'ai l'air d'être inférieur.							
27. C'est terrible d'être désapprouvé(e) par des personnes importantes pour soi.							
28. Si vous ne pouvez avoir le soutien des autres, vous êtes très certainement triste.							
29. Je peux atteindre des buts importants sans me réduire moi-même en esclavage.							
30. Il est possible à une personne de se faire disputer sans être bouleversé(e).							
31. Je ne peux me fier aux autres car ils pourraient être cruels à mon égard.							
32. Si les autres ne vous aiment pas, vous ne pouvez être heureux.							
33. Il est préférable d'oublier votre propre intérêt pour faire plaisir aux autres.							

	Entièrement d'accord	Vraiment d'accord	Légèrement d'accord	Neutre	Léger désaccord	Vraiment en désaccord	Entièrement en désaccord
34. Mon bonheur dépend plus des autres que de moi.							
35. Je n'ai pas besoin de l'approbation des autres pour être heureux.							
36. Si l'on évite les problèmes, ceux-ci disparaissent.							
37. Je peux être heureux même s'il me manque beaucoup de bonnes choses dans la vie.							
38. Ce que les autres pensent de moi est très important.							
39. Être isolé des autres conduit certainement au malheur.							
40. Je peux trouver le bonheur sans être aimé par quelqu'un d'autre.							
Score total :							