

Nom : ..... Date : ...../...../.....

## Echelle d'activation comportementale pour la dépression- Version longue

Veillez lire attentivement chaque proposition puis mettre une croix dans la case qui décrit le mieux votre état **au cours de la semaine dernière, y compris aujourd'hui**.

0	1	2	3	4	5	6
Pas du tout		Un peu		Beaucoup		Complètement

1. Je suis resté(e) au lit trop longtemps alors que j'avais des choses à faire.	0	1	2	3	4	5	6
2. Il y a eu des choses que je devais faire que je n'ai pas faites.	0	1	2	3	4	5	6
3. Je suis content(e) de la quantité et du genre de choses que j'ai accomplies.	0	1	2	3	4	5	6
4. Je me suis livré(e) à de nombreuses activités différentes.	0	1	2	3	4	5	6
5. J'ai pris de bonnes décisions quant au genre d'activités et/ou de situations dans lesquelles je me suis engagé(e).	0	1	2	3	4	5	6
6. J'ai été actif/active mais je n'ai accompli aucun de mes objectifs de la journée.	0	1	2	3	4	5	6
7. J'ai été une personne active et j'ai accompli les objectifs que je m'étais fixés.	0	1	2	3	4	5	6
8. La plupart des choses que j'ai faites avaient pour objectif d'échapper ou d'éviter quelque chose de désagréable.	0	1	2	3	4	5	6
9. J'ai fait des choses pour éviter de ressentir de la tristesse ou d'autres émotions douloureuses.	0	1	2	3	4	5	6
10. J'ai essayé de ne pas penser à certaines choses.	0	1	2	3	4	5	6
11. J'ai fait des choses, bien qu'elles aient été difficiles, car elles correspondaient à mes objectifs personnels à long-terme.	0	1	2	3	4	5	6
12. J'ai fait quelque chose de difficile mais cela en valait la peine.	0	1	2	3	4	5	6
13. J'ai passé beaucoup de temps à ressasser mes problèmes.	0	1	2	3	4	5	6

14. J'ai constamment essayé de penser à des moyens de résoudre un problème mais je n'ai mis en œuvre aucune solution.	0	1	2	3	4	5	6
15. J'ai fréquemment passé du temps à penser à mon passé, aux gens qui m'ont blessé, aux erreurs que j'ai faites, et autres mauvaises choses de mon histoire.	0	1	2	3	4	5	6
16. Je n'ai vu aucun de mes amis.	0	1	2	3	4	5	6
17. J'ai été renfermé(e) et silencieux(se), même entouré(e) de personnes que je connais bien.	0	1	2	3	4	5	6
18. Je n'étais pas sociable, malgré les opportunités que j'ai eu(es) de l'être.	0	1	2	3	4	5	6
19. J'ai repoussé les gens avec mon pessimisme.	0	1	2	3	4	5	6
20. J'ai fait des choses pour me couper des autres personnes.	0	1	2	3	4	5	6
21. J'ai pris du temps libre sur mon travail/école/tâches quotidiennes/responsabilités simplement parce que j'étais trop fatigué(e) ou que je n'avais pas envie d'y aller.	0	1	2	3	4	5	6
22. Mon travail/devoirs/tâches quotidiennes/responsabilités ont été affectés parce que je n'étais pas aussi actif(ve) que ce que j'aurais dû être.	0	1	2	3	4	5	6
23. J'ai organisé mes activités de la journée.	0	1	2	3	4	5	6
24. Je me suis seulement livré(e) à des activités pour oublier que je ne me sentais pas bien.	0	1	2	3	4	5	6
25. J'ai commencé à me sentir mal lorsque les autres autour de moi ont exprimé des émotions ou des expériences négatives.	0	1	2	3	4	5	6

## **Echelle d'activation comportementale pour la dépression- Version longue** **Critères de cotation et d'interprétation (d'après Kanter, Mulick, Busch, Berlin & Martell)**

---

Cinq sous-échelles ont été identifiées par l'analyse factorielle : « Activation comportementale », « Evitement comportemental », « Ruminantion », « Perturbations scolaires/professionnelles », et « Perturbations sociales ». Il n'y a pas d'inversion dans la cotation des sous-échelles.

### **Sous-échelle Activation comportementale :**

= Mesure l'action ciblée, orientée vers un objectif et la réalisation d'activités planifiées.

Ce score équivaut à l'addition des items suivants : 3, 4, 5, 7, 11, 12 et 23

Ce score peut de 0 à 42, les scores les plus élevés indiquant un plus haut niveau d'activation comportementale.

### **Sous-échelle Evitement comportemental :**

= Mesure l'évitement des états aversifs négatifs.

Ce score équivaut à l'addition des items suivants : 8, 9, 10, 24, et 25

Ce score peut de 0 à 30, les scores les plus élevés indiquant un plus haut niveau d'évitement comportemental.

### **Sous-échelle Ruminantion :**

= Mesure l'engagement dans la ruminantion.

Ce score équivaut à l'addition des items suivants : 13, 14, et 15

Ce score peut varier de 0 à 18, les scores les plus élevés indiquant un plus haut niveau de ruminantion.

### **Sous-échelle perturbations scolaires/professionnelles :**

= Mesure les conséquences de l'inactivité sur les responsabilités professionnelles et scolaires.

Ce score équivaut à l'addition des items suivants : 1, 2, 6, 21, et 22

Ce score peut de 0 à 30, les scores les plus élevés indiquant un plus haut niveau de perturbation scolaires/professionnelles

### **Sous-échelle perturbations sociales :**

= Mesure les conséquences de l'inactivité sur les contacts sociaux

Ce score équivaut à l'addition des items suivants : 16, 17, 18, 19, et 20

Ce score peut de 0 à 30, les scores les plus élevés indiquant un plus haut niveau de perturbation sociale.

© Krings, A, Bortolon, C., Yazbek, H., & Blairy, S. (2021).

Utilisation et diffusion interdite sans l'autorisation des auteurs.

**Score total :**

Le score total équivaut à l'addition de tous les items. Attention, les items suivis d'un « R » doivent être inversés.

Ce score peut varier de 0 à 150, les scores les plus élevés indiquant un plus haut niveau d'activation comportementale.

1R, 2R, 3, 4, 5, 6R, 7, 8R, 9R, 10R, 11, 12, 13R, 14R, 15R, 16R, 17R, 18R, 19R, 20R, 21R, 22R, 23, 24R, 25R

---

**Version originale :** Behavioral Activation for Depression Scale – Long form

Kanter, J. W., Mulick, P. S., Busch, A. M., Berlin, K. S., & Martell, C. R. (2007). The Behavioral Activation for Depression Scale (BADs): Psychometric properties and factor structure. *Journal of Psychopathology and Behavioral Assessment*, 29(3), 191–202. <https://doi.org/10.1007/s10862-006-9038-5>

**Version en langue française :** Echelle d'activation comportementale pour la dépression – version longue

Krings, A., Bortolon, C., Yazbek, H., & Blairy, S. (2021). Psychometric Properties and Factor Structure of the French Version of the Behavioral Activation for Depression Scale (BADs) in Non-Clinical Adults. *Psychologica Belgica*, 1–13. <https://doi.org/10.5334/pb.542>

Toute demande de reproduction ou de diffusion de la version en langue française doit être adressée à : audrey.krings@uliege.be
---