

Échelle de tolérance à la détresse

Pensez à des moments durant lesquels vous vous êtes senti tourmenté(e) ou contrarié(e). Sélectionnez la colonne qui décrit le mieux vos croyances sur les sentiments de désarroi ou de contrariété.

	Tout à fait d'accord	En accord	Ni en accord, ni en désaccord	En désaccord	Tout à fait en désaccord
1. Me sentir tourmenté(e) ou contrarié(e) m'est insupportable.					
2. Quand je me sens tourmenté(e) ou contrarié(e), la seule chose à laquelle je pense est l'intensité de ma détresse.					
3. Je ne supporte pas me sentir tourmenté(e) ou contrarié(e).					
4. Mon sentiment de détresse est si intense qu'il m'envahit complètement.					
5. Il n'y a rien de pire que de se sentir tourmenté(e) ou contrarié(e).					
6. Ma tolérance à la détresse ou à la contrariété est comparable à celle de la majorité des gens*.					
7. Mon sentiment de détresse ou de contrariété n'est pas acceptable.					
8. Je ferais n'importe quoi pour éviter de me sentir tourmenté(e) ou contrarié(e).					
9. Les autres semblent davantage capables que moi de tolérer les sentiments de détresse ou de contrariété.					
10. Être tourmenté(e) ou contrarié(e) est toujours une épreuve majeure pour moi.					
11. J'ai honte de moi-même quand je me sens tourmenté(e) ou contrarié(e).					
12. J'ai peur de mon sentiment de détresse ou de contrariété.					
13. Je ferais n'importe quoi pour cesser de me sentir tourmenté(e) ou contrarié(e).					
14. Quand je me sens tourmenté(e) ou contrarié(e), je dois immédiatement y remédier.					
15. Quand je me sens tourmenté(e) ou contrarié(e), je ne peux pas m'empêcher de me concentrer sur l'intensité de la détresse ressentie.					

Échelle de tolérance à la détresse
Critères de cotation et d'interprétation (d'après Simons et Gaher, 2005)

- **SOUS-EHELLES :**

Quatre sous-échelles ont été identifiées par l'analyse factorielle : « *Tolérance* », « *Absorption* », « *Evaluation* », « *Régulation* ».

- Items « *Tolérance* » : 1, 3, 5,
- Items « *Absorption* » : 2, 4, 15,
- Items « *Evaluation* » : 6*, 7, 9-12,
- Items « *Régulation* » : 8, 13, 14.

Les scores des sous-échelles s'obtiennent en faisant la moyenne des items (cotés sur une échelle de type Likert de 1 = Tout à fait en accord à 5 = Tout à fait en désaccord) de chaque sous-échelle. Un score général de tolérance à la détresse peut être obtenu en faisant la moyenne des scores aux quatre sous-échelles.

Attention, la cotation de l'item 6 est inversée.

Version originale : Distress Tolerance Scale (DTS-SCALE)

Simons, J., & Gaher, R. (2005). The Distress Tolerance Scale: Development and Validation of a Self-Report Measure. *Motivation and Emotion*, 29(2), 83–102. doi : 10.1007/s11031-005-7955-3

Version en langue française : Echelle de tolérance à la détresse

Wagener, A., & Blairy, S. (Article accepté). Version française de la Distress Tolerance Scale et de la Discomfort Intolerance Scale. *Canadian Journal of Behavioural Science*.

Toute demande de reproduction ou de diffusion de la version en langue française doit être adressée à : aurelie.wagener@ulg.ac.be
