

Échelle de rumination de la colère (ERC)

Anger rumination scale (ARS)

Sukhodolsky DG, Golub A, Cromwell EN. (2001)

S'il vous plaît, lisez chaque proposition et cocher le nombre qui vous décrit le mieux et votre réponse à la colère

1 presque jamais	2	3	4 presque toujours	1	2	3	4
<i>1- je ne cesse de repenser aux expériences de colère vécues dans le passé</i>							
<i>2- je repense aux injustices qui m'ont été faites</i>							
<i>3- je garde en moi pendant longtemps le souvenir d'événements qui m'ont mis en colère</i>							
<i>4- J'ai pendant longtemps des pensées de vengeance après qu'un conflit ait eu lieu</i>							
<i>5- Je pense à des événements qui se sont déroulés il y a longtemps , et ils me mettent toujours en colère</i>							
<i>6- J'ai des difficultés à pardonner les gens qui m'ont blessé</i>							
<i>7- Après qu'une dispute soit finie, je continue à m'imaginer en train de me disputer</i>							
<i>8- Les souvenirs des choses qui m'ont énervé me viennent à l'esprit avant de m'endormir</i>							
<i>9- Chaque fois que j'éprouve de la colère, je continue à y penser pendant un long moment</i>							
<i>10- J'ai eu des périodes où je ne pouvais pas m'empêcher de réfléchir à un conflit en particulier</i>							
<i>11- J'analyse les événements qui me mettent en colère</i>							
<i>12- Je pense aux raisons qui font que les gens me traitent mal</i>							
<i>13- Des images et des fantasmes de nature violente me viennent parfois à l'esprit</i>							
<i>14- Je reconstitue dans ma tête l'événement qui m'a mis en colère après qu'il ait eu lieu</i>							
<i>15- Je me sens en colère à propos de certaines choses qui me sont arrivées dans la vie</i>							
<i>16- Quand quelqu'un me met en colère, je ne peux m'empêcher de penser à la manière dont je vais me venger</i>							
<i>17- Quand quelqu'un me provoque, je réfléchis à pourquoi cela m'arrive moi</i>							
<i>18- Les contrariétés même mineures génèrent chez moi des pensées qui me dérangent pendant un bon moment</i>							
<i>19- Quand quelque chose me met en colère, je le tourne encore et encore dans ma tête</i>							

L'ERC (ARS) évalue les 4 dimensions liés à l'expérience de colère

- Pensées de colères à posteriori (pensées consistant à ressasser un épisode de colère récent – 6 items)
- Souvenirs de colère (pensées relatives à des épisodes de colère vécus par le passé – 6 items)
- Pensées de revanche (pensées marquées par l'idée de vengeance - 4 items)
- Compréhension des causes (pensées visant l'analyse des causes à l'origine de la survenue de l'événement générateur de colère – 4 items)

Pensées de colère à posteriori (PP):

- 7- *Après qu'une dispute soit finie, je continue à m'imaginer en train de me disputer*
- 8- *Les souvenirs des choses qui m'ont énervé me viennent à l'esprit avant de m'endormir*
- 9- *Chaque fois que j'éprouve de la colère, je continue à y penser pendant un long moment*
- 14- *Je reconstitue dans ma tête l'événement qui m'a mis en colère après qu'il ait eu lieu*
- 18- *Les contrariétés même mineures génèrent chez moi ds pensées qui me dérangent pendant un bon moment*
- 19- *Quand quelque chose me met en colère, je le tourne encore et encore dans ma tête*

Pensées de revanche (PR)

- 4- *J'ai pendant longtemps des pensées de vengeance après qu'un conflit ait eu lieu*
- 6- *J'ai des difficultés à pardonner les gens qui m'ont blessé*
- 13- *Des images et des fantasmes de nature violente me viennent parfois à l'esprit*
- 16- *Quand quelqu'un me met en colère, je ne peux m'empêcher de penser à la manière dont je vais me venger*

Souvenirs de colère (SC)

- 1- *je ne cesse de repenser aux expériences de colère vécues dans le passé*
- 2- *je repense aux injustices qui m'ont été faites*
- 3- *je garde en moi pendant longtemps le souvenir d'événements qui m'ont mis en colère*
- 5- *Je pense à des événements qui se sont déroulés il y a longtemps, et ils me mettent toujours en colère*
- 15- *Je me sens en colère à propos de certaines choses qui me sont arrivées dans la vie*

Compréhension des causes (CC)

- 10- *J'ai eu des périodes où je ne pouvais pas m'empêcher de réfléchir à un conflit en particulier*
- 11- *J'analyse les événements qui me mettent en colère*
- 12- *Je pense aux raisons qui font que les gens me traitent mal*
- 17- *Quand quelqu'un me provoque, je réfléchis à pourquoi cela m'arrive moi*

« Revenir sur un événement pour en comprendre le sens ou par exemple pour fantasmer une autre issue ne relève pas de la même stratégie cognitive. Les différences de stratégie mises en place par les individus s'accompagnent de différences dans leurs répercussions aussi bien d'un point de vue affectif, cognitif que comportemental et social. Par exemple, fantasmer une autre issue peut éviter d'éviter le comportement disruptif, ou peut être un moyen de retrouver un sentiment de contrôle en retravaillant un souvenir source de frustration ou de victimisation. Une approche différenciée des contenus de la rumination intéresse alors, aussi bien par exemple l'étude des comportements d'agression que celle visant les processus de reconstruction du souvenir. À notre connaissance, seule l'échelle de rumination de la colère (Anger Rumination Scale [ARS]) propose une approche multidimensionnelle de la rumination de colère ». Reynes, E.; Berthouze-Aranda, S.E.; Guillet-Descas, E.; Chabaud, P.; Deflandre, A. (2013). Validation française de l'échelle de rumination de colère (ARS). L'Encéphale, 39(5), 339–346. doi:10.1016/j.encep.2012.11.006