

Clinical Anger Scale (CAS)

Échelle clinique de colère

(Snell et al., 1995)

INSTRUCTIONS:

Les énoncés ci-dessous cherchent à documenter vos émotions. Chacune des 21 questions comprend quatre choix de réponse.

Pour chacune des questions, lisez chaque énoncé et choisissez celui qui reflète le mieux vos sentiments. Entourez la lettre de l'énoncé qui correspond le mieux à la façon dont vous vous sentez. Maintenant, allez-y et répondez aux questions. Assurez-vous de répondre à toutes les questions, même si vous n'êtes pas certain de votre choix. Assurez-vous de ne sélectionner qu'un seul énoncé pour chacune des 21 questions.

RÉPONDEZ AUX QUESTIONS AVEC TRANSPARENCE. SI VOUS VOUS EN SENTEZ INCAPABLE ACTUELLEMENT, IL EST PRÉFÉRABLE DE NE PAS REMPLIR LE QUESTIONNAIRE.

1	
A	Je ne me sens pas en colère.
B	Je me sens parfois en colère.
C	Je suis en colère la plupart du temps.
D	Je suis tellement en colère et hostile tout le temps que je ne peux pas le supporter.

2	
A	Je ne suis pas particulièrement en colère à propos de mon avenir.
B	Quand je pense à mon avenir, je me sens en colère.
C	Je me sens en colère lorsque je dois attendre ou patienter.
D	Je me sens très en colère à propos de mon avenir, puisqu'il ne peut être amélioré.

3	
A	Je deviens fâché lorsque je me sens nul.
B	Je suis fâché d'avoir échoué plus que la moyenne des gens.
C	Lorsque je pense à la vie que j'ai vécue, je me sens en colère contre mes échecs.
D	Je suis fâché de me sentir comme un échec complet en tant que personne.

4	
A	Je ne suis pas tellement en colère.
B	Je deviens plus hostile que je ne l'étais face à tout ce qui se passe.
C	Je suis assez en colère face à tout ce qui se passe de nos jours.
D	Je suis fâché et hostile face à tout.

5	
A	Je ne me sens pas particulièrement hostile face aux autres.
B	Je me sens hostile une bonne partie du temps.
C	Je me sens assez hostile la plupart du temps.
D	Je me sens hostile tout le temps.

6	
A	Je ne pense pas que d'autres cherchent à m'embêter.
B	Parfois, je pense que les gens essaient de m'ennuyer.
C	Plus de gens que d'habitude commencent à me faire sentir en colère.
D	Je pense que les gens provoquent constamment et intentionnellement ma colère.

7	
A	Je ne me sens pas en colère quand je pense à moi-même.
B	Je me sens plus en colère contre moi-même ces jours-ci qu'auparavant.
C	Je me sens en colère contre moi-même une bonne partie du temps.
D	Quand je pense à moi, je ressens une colère intense.

8	
A	Je n'ai pas de sentiment de colère à l'idée que des gens m'auraient gâché la vie.
B	Je commence à ressentir de la colère parce que des gens me gâchent la vie.
C	Je me sens en colère parce que des gens me gâchent la vie.
D	Je suis constamment en colère parce que des gens m'ont rendu la vie totalement misérable.

9	
A	Je ne me sens pas assez en colère pour blesser quelqu'un.
B	Parfois, je suis tellement en colère que j'ai envie de blesser les autres, mais je ne le ferais pas.
C	Ma colère est si intense que j'ai parfois envie de blesser les autres.
D	Je suis tellement en colère que je voudrais vraiment blesser quelqu'un.

10	
A	Je ne crie pas après les gens plus que la moyenne.
B	Je crie après les gens plus souvent qu'avant.
C	Je crie après gens tout le temps maintenant.
D	Je crie après les autres si souvent que parfois je ne peux pas m'arrêter.

11	
A	Les choses ne sont pas plus irritantes pour moi maintenant que d'habitude.
B	Je me sens légèrement plus irritée maintenant que d'habitude.
C	Je me sens énervé une bonne partie du temps.
D	Je suis irrité tout le temps maintenant.

12	
A	Ma colère n'interfère pas avec mon intérêt pour les autres.
B	Ma colère interfère parfois avec mon intérêt pour les autres.
C	Je deviens tellement en colère que je ne veux pas avoir des gens autour de moi.
D	Je suis tellement en colère que je ne supporte pas d'avoir des gens autour de moi.

13	
A	Je n'ai pas de sentiment persistant de colère qui influence ma capacité de prendre des décisions.
B	Mes sentiments de colère minent parfois ma capacité de prendre des décisions.
C	Je suis fâché au point où cela interfère avec mes décisions.
D	Je suis tellement en colère que je ne peux plus prendre de bonnes décisions.

14	
A	Je suis si peu en colère que cela n'interfère pas avec mes relations.
B	Les gens m'évitent parfois parce que je deviens en colère.
C	Le plus souvent, les gens restent loin de moi parce que je suis hostile et en colère.
D	Les gens ne m'aiment plus parce que je suis constamment en colère.

15	
A	Mes sentiments de colère n'interfèrent pas avec mon travail.
B	De temps en temps, mes sentiments de colère interfèrent avec mon travail.
C	Je me sens si en colère que cela interfère avec ma capacité à travailler.
D	Mes sentiments de colère m'empêchent complètement de travailler.

16	
A	Ma colère n'interfère pas avec mon sommeil.
B	Parfois, je ne dors pas très bien parce que je me sens en colère.
C	Ma colère est si grande que je reste éveillé 1-2 heures plus tard que d'habitude.
D	Je suis tellement en colère que je ne peux pas dormir beaucoup pendant la nuit.

17	
A	Ma colère ne me fait pas sentir plus fatigué que la normale.
B	Mes sentiments de colère commencent à me fatiguer.
C	Ma colère est si intense que je me sens très fatigué.
D	Mes sentiments de colère me laissent trop fatigué pour faire quoi que ce soit.

18	
A	Mon appétit ne souffre pas à cause de mes sentiments de colère.
B	Mes sentiments de colère commencent à affecter mon appétit.
C	Mes sentiments de colère me laissent sans beaucoup d'appétit.
D	Ma colère est si intense qu'elle m'a coupé l'appétit.

19	
A	Mes sentiments de colère n'interfèrent pas avec ma santé.
B	Mes sentiments de colère commencent à interférer avec ma santé.
C	Ma colère m'empêche de consacrer beaucoup de temps et d'attention à ma santé.
D	Je suis tellement en colère contre tout ces jours-ci que je ne fais pas attention à ma santé et à mon bien-être.

20	
A	Ma capacité à penser clairement n'est pas affectée par mes sentiments de colère.
B	Parfois, mes sentiments de colère m'empêchent de penser d'une manière claire.
C	Ma colère me rend difficile de penser à autre chose.
D	Je suis tellement fâchée et hostile que cela interfère complètement avec ma pensée.

21	
A	Ma colère n'interfère pas avec ma sexualité.
B	Mes sentiments de colère me laissent moins d'intérêt pour la sexualité.
C	Mes sentiments actuels de colère minent mon intérêt pour la sexualité.
D	Je suis tellement en colère que j'ai complètement perdu l'intérêt pour la sexualité.

Copyright – 1995 Snell, W. E., Jr., Gum, S., Shuck, R. L., Mosley, J. A., & Hite, T. L. (1995). The Clinical Anger Scale: preliminary reliability and validity. J Clin Psychol, 51(2), 215-226.