

# Echelle de la colère de Novaco (NAS-PI) Novaco Anger Scale (NAS) & Provocation Inventory (PI)

Répondez aux questions suivantes en utilisant le guide ci-dessous :

- 0 si vous vous sentez peu ou pas contrarié(e)
- 1 si vous vous sentez un peu irrité(e)
- 2 si vous vous sentez modérément contrarié(e)
- 3 si vous vous sentez assez en colère
- 4 si vous vous sentez très en colère

1. Vous déballez un appareil que vous venez d'acheter, vous le branchez et vous découvrez qu'il ne fonctionne pas	0	1	2	3	4
2. Être surfacturé par un réparateur qui vous a aidé à vous sortir d'un mauvais pas	0	1	2	3	4
3. Être mis à l'écart pour être puni, alors que d'autres s'en sortent sans réprimandes	0	1	2	3	4
4. Votre voiture s'enlise dans la boue ou la neige	0	1	2	3	4
5. Vous parlez à quelqu'un et il ne vous répond pas	0	1	2	3	4
6. Quelqu'un se fait passer pour ce qu'il n'est pas	0	1	2	3	4
7. Alors que vous vous efforcez de porter quatre tasses de café à votre table à la cafétéria, quelqu'un vous heurte et renverse le café	0	1	2	3	4
8. Vous avez accroché votre manteau, mais quelqu'un le fait tomber par terre et ne le ramasse pas	0	1	2	3	4
9. Vous êtes harcelé par un vendeur dès que vous entrez dans le magasin	0	1	2	3	4
10. Vous avez prévu d'aller quelque part avec un ami qui se désiste à la dernière minute et vous laisse en plan	0	1	2	3	4
11. On se moque de vous ou on vous taquine	0	1	2	3	4
12. Vous vous trompez accidentellement de direction dans le parking. Au moment où vous sortez de votre voiture, quelqu'un vous crie : « Où tu as appris à conduire? »	0	1	2	3	4
13. Votre voiture cale à un feu rouge et le type derrière vous n'arrête pas de klaxonner	0	1	2	3	4
14. Vous essayez de vous concentrer mais une personne près de vous tape du pied	0	1	2	3	4
15. Quelqu'un fait une erreur et vous la reproche	0	1	2	3	4
16. Vous prêtez à quelqu'un un livre ou un outil important et il ne vous le rend pas	0	1	2	3	4

17. Vous avez eu une journée chargée et votre colocataire ou votre conjoint commence à se plaindre que vous avez oublié de vous arrêter au magasin	0	1	2	3	4
18. Vous essayez de discuter de quelque chose d'important avec un ami ou un parent qui ne vous laisse pas la possibilité d'exprimer vos sentiments	0	1	2	3	4
19. Vous discutez avec quelqu'un qui persiste à argumenter sur un sujet qu'il connaît très mal	0	1	2	3	4
20. Quelqu'un met son nez dans une discussion entre vous et une autre personne	0	1	2	3	4
21. Vous êtes déjà en retard et la voiture qui vous précède roule à 30 km/h dans une zone de 50 km/h et vous ne pouvez pas la dépasser	0	1	2	3	4
22. Vous marchez sur un chewing-gum	0	1	2	3	4
23. Un petit groupe de personnes se moque de vous lorsque vous les dépassez	0	1	2	3	4
24. Pressé d'aller quelque part, vous déchirez votre pantalon préféré	0	1	2	3	4
25. Vous utilisez votre dernière pièce pour passer un appel téléphonique, mais vous êtes déconnecté avant d'avoir fini de composer le numéro et la pièce ne vous est pas rendue	0	1	2	3	4

MON SCORE EST : \_\_\_\_\_

**Pour déterminer votre score**, additionnez les nombres que vous avez écrits en réponse aux 25 énoncés. Vous pouvez interpréter votre score total selon les lignes directrices suivantes :

**0 – 45** : Le degré de colère et de frustration que vous éprouvez généralement est remarquablement faible. Seul un faible pourcentage de la population obtiendra un score aussi bas à un test. Vous pouvez vous demander si vous avez été honnête dans vos réponses et si vous n'avez pas nié des sentiments de colère.

**46 – 55** : Vous êtes nettement plus paisible que la moyenne des gens.

**56 – 75** : Vous réagissez aux contrariétés de la vie avec une colère moyenne. **76 – 85** : Vous réagissez souvent avec colère aux nombreuses frustrations de la vie. Vous êtes nettement plus irritable que la moyenne des gens.

**86 – 100** : Vous êtes en proie à de fréquentes et intenses réactions de colère qui ne disparaissent pas rapidement. Vous nourrissez probablement des sentiments négatifs longtemps après que l'insulte initiale soit passée. Vous pouvez souffrir de maux de tête fréquents et d'une tension artérielle élevée. Votre colère peut souvent devenir incontrôlable et conduire à des crises d'hostilité impulsives, qui vous causent parfois des ennuis.