

GESTION DES EMOTIONS : EXERCICE DE SELF-COACHING

Suis-je alexithymique ?

(Questionnaire d'alexithymie BAVQ51 de Bermond et Vorst)

Dans les pages qui suivent, vous trouverez une liste de propositions. Pour chacune d'elles, il y a une échelle de cinq points qui varie de « tout à fait d'accord » à « pas du tout d'accord ». Le but est que vous indiquiez dans quelle mesure votre manière personnelle de réagir correspond aux propositions. Pour cela, vous entourez un chiffre sur l'échelle.

Voici un exemple: Voir des petits chatons m'attendrit.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

Si vous pensez que cette proposition s'applique tout à fait à votre manière de réagir, alors vous entourez le **1**.

Si vous pensez que cette proposition ne s'applique pas du tout à votre manière de réagir, alors vous entourez le **5**.

Si vous pensez que votre manière de réagir est moins prononcée que ce qui est décrit ci-dessus, alors vous entourez les chiffres un peu plus au milieu de l'échelle.

Vous n'utiliserez le milieu de l'échelle que s'il vous est tout à fait impossible de porter un jugement sur votre manière de réagir.

1*. Il m'est difficile de trouver les mots pour exprimer ce que je ressens.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

2. Souvent avant de m'endormir, j'imagine des scénarios, des rencontres, des dialogues,

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

3. Quand je suis décontenancé(e), je sais si je suis anxieux(se) ou bien triste, ou bien fâché(e).

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

4*. Quand il se produit quelque chose de tout à fait imprévu, je reste calme et tout à fait imperturbable.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

5* Je ne me préoccupe guère de mes émotions.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

6. J'aime à parler à autrui de mes émotions.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

7*.Je passe du temps à rêvasser et à me laisser emporter par mon imagination.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

8*. Quand je suis tendu(e), je n'arrive pas à savoir de quel sentiment émotionnel cela provient.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

9*. Quand je vois quelqu'un pleurer à chaudes larmes, je demeure imperturbable.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

10. Il faut s'efforcer de comprendre ses émotions.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

11*. Même à un ami ou une amie, je trouve difficile de parler de mes sentiments.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

12. Je me sers souvent de mon imagination.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

13. Quand je me sens découragé(e), je comprends en général d'où ça provient.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

14. Quand autour de moi, des ami(e)s se querellent violemment, cela me bouleverse.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

15*. Quand j'ai le cafard, je n'ai pas envie d'en rajouter en cherchant à savoir pourquoi.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

16. Quand il s'agit de dire à quel point je me sens cafardeux (se), j'arrive sans problème à trouver les mots qu'il me faut pour cela.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

17*. J'ai peu d'intérêt pour les contes de fées et les récits bizarres.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

18*. Quand je me sens bien, je n'arrive pas à savoir si je suis de bonne humeur, ou bien au comble de la joie, ou bien heureux(se).

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

19. Souvent, je me sens ému(e), sans raison claire.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

20. Quand je ne me sens pas bien dans ma peau, j'essaie de comprendre pourquoi je me sens comme ça.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

21*. On me dit souvent que je dois parler davantage de mes sentiments.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

22*. Il m'arrive rarement de me laisser aller à mon imagination.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

23*. Je ne sais pas ce qui se passe au fond de moi-même.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

24*. Même lorsque les autres se passionnent pour quelque chose, je demeure indifférent(e).

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

25*. Il n'y a pas grand-chose à comprendre aux émotions.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

26. Quand je suis bouleversé(e) par quelque chose, je parle aux autres de ce que je ressens.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

27. J'aime imaginer des histoires folles et pleines de fantaisie.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

28. Quand je me sens moche, je sais si j'ai peur, ou bien si je suis sombre, ou bien si je suis triste.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

29. Il m'arrive souvent d'être bouleversé(e) par des événements inattendus.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

30. Je trouve que l'on doit rester en contact avec ses sentiments.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

31. Je sais exprimer mes sentiments verbalement.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

32*. Rêvasser à des affaires ou événements irréels, c'est perdre son temps.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

33*. Quand j'en ai marre de moi-même, je n'arrive pas à savoir si je suis triste ou bien si j'ai peur, ou bien si je suis malheureux(se).

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

34*. J'accepte les déceptions sans émotions.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

35*. Je trouve curieux que les autres analysent si souvent leurs émotions.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

36*. Quand je parle aux gens, c'est plutôt de mes activités quotidiennes que de mes sentiments.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

37. Quand j'ai peu à faire, je passe du temps à rêvasser.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

38. Quand je suis d'une humeur radieuse, je sais si je suis enthousiaste, ou bien gai(e), ou bien fou (folle) de joie.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

39. Quand je vois quelqu'un pleurer avec abondance, je sens la tristesse m'envahir.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

40. Quand je suis tendu(e), j'ai besoin de savoir avec précision d'où me vient cette sensation.

Tout à fait d'accord **1 2 3 4 5** Pas du tout d'accord

Résultats

Rappel : Comme c'était évoqué en début d'exercice, il ne faut pas considérer l'alexithymie comme une variable binaire, c'est-à-dire « je suis alexithymique ou je ne le suis pas », mais comme une variable dimensionnelle dans le sens où l'on peut être modérément alexithymique, moyennement alexithymique, alexithymique de façon importante...

Pour les questions sans astérisque*, « Tout à fait d'accord » correspond à la note 1, et « Pas du tout d'accord » correspond à la note 5, les cases intermédiaires correspondent aux notes 2, 3 et 4.

Pour chaque question dont le numéro est suivi d'un astérisque*, vous devez inverser les résultats donc « Tout à fait d'accord » correspond à la note 5, et « Pas du tout d'accord » correspond à la note 1, les cases intermédiaires correspondent aux notes 2, 3 et 4.

Faites le total global de vos points :

Plus le score total est élevé (supérieur à 103), plus l'alexithymie est importante.

Lorsque l'on a une tendance à l'alexithymie, on peut calculer des sous-scores pour discriminer l'axe de travail le plus fécond :

- Faites le total de vos points aux questions 3, 8, 13, 18, 23, 28, 33, 38.

Votre score :

- Si votre score est supérieur à 24, vous avez probablement de plus grandes difficultés à identifier vos émotions.

- Faites le total de vos points aux questions 1, 6, 11, 16, 21, 26, 31, 36.

Votre score :

- Si le sous-total de vos points est supérieur à 29, vous éprouvez de plus grandes difficultés à verbaliser ce que vous ressentez.

- Faites le total de vos points aux questions 5, 10, 15, 20, 25, 30, 35 et 40.

Votre score :

- Si le nombre de vos points est supérieur à 17, c'est la compréhension des émotions qui vous pose problème.