

Clinical Anger Scale (CAS), ([Snell et al., 1995](#))

Version française non validée. Traduite et utilisée avec l'autorisation de l'auteur.

Échelle clinique de colère

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.