

Echelle de croyances sur la dissociation

Il arrive à tout le monde de se déconnecter momentanément de la réalité (par exemple d'être en voiture de ne plus savoir exactement quel chemin a été emprunté ou ce qu'il s'est passé). Ce phénomène peut être plus ou moins important chez certaines personnes. Dans certains cas, il peut se traduire par l'impression que les choses ne sont pas réelles, l'impression de ne plus être dans son corps ou l'impression ne plus ressentir les choses.

Ce questionnaire évalue ce que les gens pensent de la déconnexion. Pour répondre aux questions merci d'indiquer à quel point vous êtes d'accord avec les différentes propositions de 1 (fortement en désaccord) à 5 (fortement d'accord).

	Fortement en désaccord 1	En désaccord 2	Ni en accord, ni en désaccord 3	En accord 4	Fortement en accord 5
1. Me déconnecter m'aide à passer les moments difficiles.					
2. Me déconnecter me permet de cacher mes émotions aux autres.					
3. Me déconnecter permet d'éviter les émotions désagréables					
4. Me déconnecter m'empêche d'avancer dans la vie					
5. J'aime ne plus rien ressentir grâce à la déconnexion					
6. La déconnexion altère mes relations avec les autres					
7. La déconnexion m'aide à gérer la colère					
8. La déconnexion m'empêche de résoudre les problèmes					
9. La déconnexion m'empêche de ressentir les émotions positives					
10. Je suis impuissant face à la déconnexion					
11. La déconnexion m'empêche de me contrôler					
12. La déconnexion m'empêche de comprendre ce que je ressens					
13. La déconnexion me permet de m'évader dans un monde heureux					
14. La déconnexion m'empêche de gérer correctement mes émotions					
15. Parfois, je me laisse aller à la déconnexion pour éviter de souffrir					
16. Je n'ai pas envie d'arrêter de me déconnecter					

Croyances Négatives : somme des items 4, 6, 8, 9, 10, 11, 12, 14 (on peut considérer la croyance comme présente si le score est supérieur ou égal à 32)

Croyances Positives : somme des items 1, 2, 3, 5, 7, 13, 15, 16 (on peut considérer la croyance comme présente si le score est supérieur ou égal à 32)

« Cette oeuvre est diffusée sous licence CC BY NC ND 4.0 dont les termes sont disponibles via le lien suivant : <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.fr> ».



Référence :

Vancappel, A., Kerbage, H., Réveillère, C., & El Hage, W. (2023). Validation of the French version of the Emotion and Regulation Beliefs Scale (ERBS) and Dissociation Belief Scale (DBS). *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 51(4), 335-348.

<https://doi.org/10.1017/S1352465823000097>

