

T2S-21 Transdiagnostic Skills Scale Revised (Guillard et al. 2025)

Les énoncés qui suivent nous permettent d'évaluer un ensemble de compétences et de processus psychologiques et sociaux. Pour chaque énoncé, nous vous demandons d'indiquer à quel point vous êtes en accord ou en désaccord : de jamais vrai à toujours vrai.

1 = jamais vrai

2 = très rarement vrai

3 = rarement vrai

4 = parfois vrai

5 = fréquemment vrai

6 = presque toujours vrai

7 = toujours vrai

	1	2	3	4	5	6	7	Total
Section A								
1) J'arrive à interrompre la persévération de mes pensées désagréables								
2) Lorsque je pense à quelque chose de négatif, j'arrive à dédramatiser								
3) Lorsque mes pensées négatives tournent en boucle, j'arrive à me focaliser sur autre chose								
Section B								
4) J'arrive normalement à organiser mes activités								
5) J'arrive à suivre les actions que j'ai planifiées								
6) J'arrive à planifier mes journées								
Section C								
7) J'arrive à prendre le temps d'identifier mes sentiments								
8) Je sais donner un sens à mes sentiments								
9) Je sais identifier mes émotions								
Section D								
10) Je sais faire des critiques sans vexer mon interlocuteur								
11) Je sais désamorcer les conflits								
12) Je sais exprimer mon désaccord de manière constructive								
Section E								
13) Lorsque je n'ai pas réussi à résoudre un problème, je sais rebondir et trouver de nouvelles solutions								
14) Lorsqu'un problème survient, j'arrive à trouver des solutions								
15) Lorsqu'un problème survient, j'arrive à identifier les étapes pour le résoudre								
Section F								
16) Je ne suis pas gêné·e lorsque je ressens un sentiment pénible								
17) Lorsque j'ai un sentiment désagréable, j'arrive à le laisser venir								
18) Lorsqu'une pensée désagréable survient, je sais y porter attention sans chercher à la supprimer								
Section G								
19) Je sais mettre en place des stratégies pour gérer mes envies et mes pulsions								
20) Lorsque je suis occupé·e et que je ressens des envies et des pulsions, j'arrive à poursuivre mon activité sans y céder								
21) Lorsque je ressens une envie ou une pulsion, j'arrive à penser à autre chose								

« Cette œuvre 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 : Guillard, E., Deshayes, A., El-Hage, W., Clarys, D., & Vancappel, A. (2025). Assessment of Cognitive, Behavioral, and Emotional Skills in Therapy. *European Journal of Psychological Assessment*. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000907>

