

T2S-R Transdiagnostic Skills Scale Revised (Vancappel et al. 2023)

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
1	J'arrive à prendre le temps d'identifier mes sentiments							
2	Je remarque mes émotions sans essayer de les supprimer							
3	Je sais aller au bout d'une pensée désagréable							
4	Lorsqu'une émotion désagréable survient, j'arrive à dire qu'elle est là pour une raison							
5	Je sais identifier mes émotions à partir de mes sensations corporelles							
6	Je sais occuper mes journées							
7	J'arrive à interrompre la persévération de mes pensées désagréables							
8	J'arrive normalement à organiser mes activités							
9	Lorsque des pensées négatives surviennent, j'arrive à ne pas leur accorder trop d'importance							
10	Je sais planifier des activités pour me faire plaisir							
11	Lorsque je pense à quelque chose de négatif, j'arrive à dédramatiser							
12	Lorsque mes pensées négatives tournent en boucle, j'arrive à me focaliser sur autre chose							
13	Je sais donner un sens à mes sentiments							

14	Je peux facilement rester concentré(e)								
15	Lorsque des pensées négatives surviennent, j'arrive à faire la différence entre moi et mes pensées								
16	Je sais clore une discussion sans vexer mon interlocuteur								
17	Je sais identifier les changements dans mes émotions								
18	Je ne suis pas gêné(e) lorsque je ressens un sentiment pénible								
19	Si je suis interrompu(e) au cours d'une tâche, je peux ensuite reprendre où j'en étais et la terminer								
20	Lorsqu'un problème survient, j'arrive à le poser de manière concrète								
21	Je sais comment faire pour m'apaiser lorsque je ressens un sentiment pénible								
22	Lorsque je n'ai pas réussi à résoudre un problème, je sais rebondir et trouver de nouvelles solutions								
23	Je sais facilement faire des demandes								
24	Je sais faire des critiques sans vexer mon interlocuteur								
25	Je sais désamorcer les conflits								
26	Lorsqu'une situation génère des émotions désagréables, je peux rester malgré cette émotion								
27	J'arrive à identifier les choses que je dois faire								
28	Je sais exprimer mon désaccord de manière constructive								
29	J'arrive à suivre les actions que j'ai planifiées								
30	Lorsque cela est nécessaire, je sais trouver des techniques pour me mettre en action								
31	Je sais identifier mes émotions								

32	Lorsqu'un problème survient, j'arrive à bien identifier l'objectif à atteindre								
33	Quand je ressens une émotion négative, je sais que je peux trouver un moyen pour aller mieux.								
34	J'arrive à planifier mes journées								
35	Lorsqu'un problème survient, j'arrive à trouver des solutions								
36	Quand je ne me sens pas bien, j'arrive à penser à autre chose								
37	Lorsqu'un problème survient, j'arrive à identifier les étapes pour le résoudre								
38	Lorsque j'ai un sentiment désagréable, j'arrive à le laisser venir								
39	Lorsqu'un problème survient, je sais m'organiser pour pouvoir le résoudre								
40	Lorsqu'une pensée désagréable survient, je sais y porter attention sans chercher à la supprimer								
41	Je sais engager des conversations								
42	Lorsque je pense à quelque chose de négatif, j'arrive à changer ma manière de voir les choses								
43	Je sais canaliser mes envies et mes pulsions lorsque cela est nécessaire								
44	Je peux anticiper les conséquences négatives de mes envies et mes pulsions								
45	Je sais mettre en place des stratégies pour gérer mes envies et mes pulsions								
46	Lorsque j'ai des envies et des pulsions je suis capable de les retenir pour les satisfaire plus tard								
47	Je sais faire abstraction de mes envies et de mes pulsions								
48	Lorsque je suis occupé(e) et que je ressens des envies et des pulsions, j'arrive à poursuivre mon activité sans y céder.								
49	Je sais résister à mes envies et mes pulsions								
50	Lorsque je ressens une envie ou une pulsion, j'arrive à penser à autre chose								

51	Lorsque cela est nécessaire, je suis capable de ne pas céder à mes envies et mes pulsions.							
----	--	--	--	--	--	--	--	--



« 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> ».

Références :

Vancappel, A., Raysseguier, C., Bouyer, C., Jansen, E., Mangolini, A., Brunault, P., Barbe, P.-G., Réveillère, C., & El-Hage, W. (2022). Development of the Transdiagnostic Skills Scale (T2S). *Nordic Journal of Psychiatry*, 1-14.

<https://doi.org/10.1080/08039488.2022.2082522>

Vancappel, A., Gillet, N., Fouquereau, E., Chevalier, S., Aubouin Bonnaventure, J., Coillot, H., Mangolini, A., Jansen, E., Dicosimo, C., & El-Hage, W. (in revision).

Development of a revised version of the Transdiagnostic Skills Scale (T2S-R).

Frontiers in Psychology,