

# Questionnaire TAS 20 (Toronto Alexithymia Scale)

Nom :	Né(e) le :	Date passation du test :
-------	------------	--------------------------

Indiquez, en utilisant la grille qui figure ci-dessous, à quel point vous êtes en accord ou en désaccord avec chacune des affirmations qui suivent. Il suffit de mettre une croix (X) à la place appropriée. Ne donnez qu'une réponse sur chaque assertion :

- (1) désaccord complet ;
- (2) désaccord relatif,
- (3) ni accord ni désaccord,
- (4) accord relatif,
- (5) accord complet.

Vous pouvez remettre ce questionnaire rempli lors de votre prochaine consultation pour cotation et interprétation.

	1	2	3	4	5
1 Souvent, je ne vois pas très clair dans mes sentiments					
2 J'ai du mal à trouver les mots qui correspondent bien à mes sentiments.					
3 J'éprouve des sensations physiques que les médecins eux-mêmes ne comprennent pas.					
4 J'arrive facilement à décrire mes sentiments					
5 Je préfère analyser les problèmes plutôt que de me contenter de les décrire					
6 Quand je suis bouleversé(e), je ne sais pas si je suis triste, effrayé(e) ou en colère					
7 Je suis souvent intrigué(e) par des sensations au niveau de mon corps					
8 Je préfère simplement laisser les choses se produire plutôt que de comprendre pourquoi elles ont pris ce tour.					
9 J'ai des sentiments que je ne suis guère capable d'identifier					
10 Etre conscient de ses émotions est essentiel					
11 Je trouve difficile de décrire mes sentiments sur les gens					
12 On me dit de décrire davantage ce que je ressens					
13 Je ne sais pas ce qui se passe à l'intérieur de moi					
14 Bien souvent, je ne sais pas pourquoi je suis en colère					
15 Je préfère parler aux gens de leurs activités quotidiennes plutôt que de leurs sentiments					
16 Je préfère regarder des émissions de variété plutôt que des films dramatiques					
17 Il m'est difficile de révéler mes sentiments intimes même à mes amis très proches					
18 Je peux me sentir proche de quelqu'un même pendant les moments de silence					
19 Je trouve utile d'analyser mes sentiments pour résoudre mes problèmes personnels.					
20 Rechercher le sens caché des films ou de pièces de théâtre perturbe le plaisir qu'ils procurent					
<b>SCORE TOTAL</b>					

Nous vous remercions d'avoir complété cette évaluation. Vos réponses nous aideront à mieux comprendre votre traitement émotionnel et à orienter notre prise en charge.

# Questionnaire TAS 20 (Toronto Alexithymia Scale)

(Échelle d'Alexithymie de Toronto)

## Interprétation

Nom:

Date de l'évaluation :

Score total TAS : \_\_\_\_\_

Interprétation :

L'échelle d'alexithymie de Toronto (TAS) mesure le degré d'alexithymie, c'est-à-dire les difficultés à identifier et à décrire les émotions.

L'échelle va de 20 à 100, les scores les plus élevés indiquant des niveaux d'alexithymie plus élevés.

- Score inférieur à 52 : pas d'alexithymie. Le client fait preuve d'une capacité saine à reconnaître et à décrire ses émotions.
- Score entre 52 et 60 : Alexithymie possible. Le client peut avoir des difficultés à reconnaître ou à décrire ses émotions. Une évaluation plus approfondie peut s'avérer nécessaire.
- Score supérieur à 60 : Alexithymie élevée. Le client a de grandes difficultés à reconnaître ou à décrire ses émotions. Les interventions thérapeutiques doivent se concentrer sur l'amélioration de la conscience et de l'expression des émotions.

### Recommandations :

*Exemple : Compte tenu du score obtenu par le client, une intervention thérapeutique axée sur l'amélioration de la conscience et de l'expression émotionnelles pourrait s'avérer bénéfique. Il peut s'agir d'une thérapie cognitivo-comportementale ou d'une thérapie centrée sur les émotions.*

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....