

Nom : .....

Date : ...../...../20.....

## Échelle de Contrôle Affectif (ECA)

*Veillez indiquer dans quelle mesure vous êtes d'accord avec chacun des énoncés ci-dessous en encerclant le chiffre approprié (1 à 7) à côté de chaque énoncé.*

- 1 = absolument pas d'accord**
- 2 = pas du tout d'accord**
- 3 = pas d'accord**
- 4 = ni d'accord ni pas d'accord**
- 5 = d'accord**
- 6 = tout à fait d'accord**
- 7 = absolument d'accord**

1.	J'ai peur de dire des choses que je vais regretter lorsque je me mets en colère.	1	2	3	4	5	6	7
2.	Je peux trop m'emballer lorsque je suis vraiment heureux(se).	1	2	3	4	5	6	7
3.	La dépression pourrait vraiment me submerger aussi est-il important de combattre la tristesse.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Si je deviens déprimé(e), je suis presque sûr(e) que je vais rebondir tout de suite.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Je deviens tellement agité(e) lorsque je suis nerveux(se), que je n'arrive pas à penser clairement.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Déborder de joie c'est bien, mais j'ai peur de perdre le contrôle de mes actes si je deviens trop excité(e).	1	2	3	4	5	6	7
7.	Ça me fait peur quand je me sens trembler intérieurement	1	2	3	4	5	6	7
8.	J'ai peur de faire du mal à quelqu'un si je deviens vraiment furieux(se).	1	2	3	4	5	6	7
9.	Je pense que je peux contrôler mon niveau d'anxiété.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Avoir un orgasme me fait peur parce que je crains de perdre le contrôle.	1	2	3	4	5	6	7
11.	Si les gens savaient jusqu'à quel point je peux être en colère parfois, les conséquences pourraient être très graves.	1	2	3	4	5	6	7
12.	Lorsque je me sens bien, je me laisse aller et j'en profite au maximum.	1	2	3	4	5	6	7
13.	J'ai peur de sombrer dans une dépression qui m'anéantirait.	1	2	3	4	5	6	7

		1 = absolument pas d'accord			à	7 = absolument d'accord		
		1	2	3	4	5	6	7
14.	Lorsque je me sens très heureux(se) je dépasse la mesure, c'est pour ça que je n'aime pas trop m'emballer.	1	2	3	4	5	6	7
15.	Lorsque je deviens nerveux(se), je pense que je vais devenir fou(folle).	1	2	3	4	5	6	7
16.	Je n'ai aucune gêne à exprimer ma colère.	1	2	3	4	5	6	7
17.	Je suis capable de m'empêcher de devenir trop anxieux(se).	1	2	3	4	5	6	7
18.	Peu importe jusqu'à quel point je me sens heureux(se), je garde les pieds bien sur terre.	1	2	3	4	5	6	7
19.	J'ai peur de me faire du mal si je deviens trop déprimé(e).	1	2	3	4	5	6	7
20.	Ça me fait peur quand je suis nerveux(se).	1	2	3	4	5	6	7
21.	Ce n'est pas agréable d'être nerveux(se), mais je peux le supporter.	1	2	3	4	5	6	7
22.	J'aime me sentir enthousiaste, c'est un sentiment agréable.	1	2	3	4	5	6	7
23.	J'ai peur de perdre le contrôle quand je me sens ivre de bonheur.	1	2	3	4	5	6	7
24.	Il n'y a rien que je puisse faire pour arrêter l'anxiété une fois qu'elle a commencé.	1	2	3	4	5	6	7
25.	Quand je commence à déprimer, je pense que je pourrais trop me laisser aller à la tristesse.	1	2	3	4	5	6	7
26.	Dès que je deviens nerveux(se), je pense que je n'arriverai plus à maîtriser mon anxiété.	1	2	3	4	5	6	7
27.	Déprimer n'est pas si grave parce que je sais que ça passera vite.	1	2	3	4	5	6	7
28.	Je serais mort(e) de honte si je devais me mettre en colère devant d'autres personnes.	1	2	3	4	5	6	7
29.	Quand j'ai le cafard, j'ai peur que ça me fasse tomber trop bas.	1	2	3	4	5	6	7
30.	Lorsque je me mets en colère, je n'ai pas particulièrement peur de perdre mon sang froid.	1	2	3	4	5	6	7
31.	Que je sois heureux(se) ou non, je reste maître de moi.	1	2	3	4	5	6	7
32.	Quand je m'emballer vraiment pour quelque chose, je crains que mon enthousiasme ne dépasse les bornes.	1	2	3	4	5	6	7

		1 = absolument pas d'accord			à	7 = absolument d'accord		
		1	2	3	4	5	6	7
33.	Quand je deviens nerveux(se), j'ai comme envie de hurler.	1	2	3	4	5	6	7
34.	Je crains de me mettre en colère parce que j'ai peur d'aller trop loin et de le regretter par la suite.	1	2	3	4	5	6	7
35.	J'ai peur de bafouiller ou d'être incohérent(e) quand je suis nerveux(se).	1	2	3	4	5	6	7
36.	Être vraiment enthousiaste pour quelque chose me pose problème parce que, parfois, mon jugement est altéré quand je suis trop heureux(se).	1	2	3	4	5	6	7
37.	La dépression m'effraie. – J'ai peur de déprimer et de ne jamais m'en remettre.	1	2	3	4	5	6	7
38.	Ça ne me dérange pas vraiment de me sentir nerveux(se), je sais que c'est seulement passager.	1	2	3	4	5	6	7
39.	J'ai peur que le fait de donner libre cours à ma colère ne me mette dans une rage sans fin.	1	2	3	4	5	6	7
40.	Lorsque je suis nerveux(se), j'ai peur de faire des bêtises.	1	2	3	4	5	6	7
41.	J'ai peur de faire quelque chose de stupide si je me laisse emporter par mon bonheur.	1	2	3	4	5	6	7
42.	Je crois que mon jugement s'en ressent quand je suis vraiment heureux(se).	1	2	3	4	5	6	7

#### ACCORD D'UTILISATION

Cette échelle est à votre disposition pour vos activités cliniques et vos recherches. Vous pouvez la reproduire aussi souvent que vous le souhaitez pour ces activités. Nous vous demandons toutefois de l'utiliser que si vous vous engagez à ne pas la vendre, ni à la publier sans l'autorisation express préalable.

Pour tout complément d'information, prière de vous adresser à Dianne L. Chambless, Ph.D., Department of Psychology, University of Pennsylvania, 3720 Walnut Street, Philadelphia, PA 19104-6241 ou à [chambless@psych.upenn.edu](mailto:chambless@psych.upenn.edu). Pour toute autorisation écrite concernant l'utilisation de l'ACS, prière de s'adresser à K. Elaine Williams, Ph.D., 8706 Etta Drive, Springfield, VA 22152 ou [KEWpsych@aol.com](mailto:KEWpsych@aol.com).

**Version originale anglaise:** Affective Control Scale: Williams, K. E., Chambless, D. L., & Ahrens, A. (1997). *Behaviour Research and Therapy*, 35, 239-248.  
**Traduction française :** Pierre Lamy, Toulouse (2006).