



# Questionnaire TAS20

Toronto Alexithymia Scale

**NOM, Prénom, né(e) le :**

Indiquez à quel point vous êtes en accord ou en désaccord avec chacune des affirmations qui suivent. Il suffit de sélectionner/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.

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

--- **DIF**     / **DDF**     + **EOT**     =

++=

Score TAS 20

**DIF** Difficulty Identifying Feelings (1+3+6+7+9+13+14) /35  
**DDF** Difficulty Describing Feelings (2+4+11+12+17) /25  
**EOT** Externally Oriented Thinking (5+8+10+15+16+18+19+20) /40