

Echelle d'écart entre les sois (Self-Discrepancies Scale S-DS)

Auteurs : Philippot, P., Dethier, V., Baeyens, C., & Bouvard, M.

Réfléchissez un instant et faites une liste des caractéristiques que vous aimeriez avoir ou non dans l'idéal (peu importe que vous estimiez ou non les posséder). Pour vous inspirer, si besoin est, voici quelques exemples de caractéristiques possibles :

A la mode	Discret	Logique	Plein d'entrain
Agréable	Disgracieux	Lucide	Prudent
Agressif	Dominateur	Malveillant	Pudique
Aimable	Doux	Marrant	Puéril
Ambitieux	Drôle	Mauvaise langue	Radical
Artiste	Dur	Méchant	Raffiné
Astucieux	Efficace	Menteur	Raisonnable
Autoritaire	Egoïste	Méprisant	Reconnaissant
Avare	Energique	Mesquin	Rusé
Bienveillant	Enthousiaste	Méthodique	Sage
Brillant	Envieux	Modéré	Sensé
Brouillon	Equilibré	Moderne	Sentimental
Calculateur	Exubérant	Modeste	Sérieux
Calme	Fiable	Moral	Serviable
Clairvoyant	Frivole	Névrosé	Simple
Comique	Gentil	Nonchalant	Solitaire
Compulsif	Grande gueule	Normal	Soumis
Conformiste	Honnête	Obéissant	Spirituel
Cordial	Imitateur	Obstiné	Timide
Créatif	Imprévisible	Ouvert d'esprit	Tolérant
Crédule	Imprudent	Paresseux	Trompeur
Cultivé	Inculte	Pas fiable	Trop sûr de soi
Curieux	Indépendant	Pénible	Vaniteux
Délicat	Indiscret	Perspicace	Vif
Désagréable	Ingénieux	Pessimiste	
Désintéressé	Insensible	Peu sûr de soi	
Désordonné	Irrespectueux	Philosophe	

Soi idéal			
Caractéristiques que j'aimerais avoir :	Pourcentage	Caractéristiques que je n'aimerais pas avoir :	Pourcentage
- _____	_____ %	- _____	_____ %
- _____	_____ %	- _____	_____ %
- _____	_____ %	- _____	_____ %
- _____	_____ %	- _____	_____ %
- _____	_____ %	- _____	_____ %
- _____	_____ %	- _____	_____ %

<p><i>Pour chaque caractéristique désirable, indiquez dans la colonne à droite la mesure (en %) selon laquelle vous possédez cette caractéristique, l'idéal étant 100%. Par exemple, si vous avez un idéal de générosité et que vous pensez posséder cette caractéristique à 80% de votre idéal, indiquez « Généreux : 80% ».</i></p>	<p><i>Pour chaque caractéristique indésirable, indiquez dans la colonne à droite la mesure (en %) selon laquelle vous possédez cette caractéristique, l'idéal étant 0%. Par exemple, si vous détestez l'avarice et que vous pensez posséder cette caractéristique à 20%, indiquez « Avare : 20% ».</i></p>
---	--

Entourez la bonne réponse.

De manière globale, quel est l'écart entre cet idéal et la manière dont vous vous percevez vous-même ?

1	2	3	4	5	6	7
Je me sens très proche de cet idéal			Je me sens moyennement proche de cet idéal			Je me sens très éloigné de cet idéal

Quelle est la détresse provoquée par cet écart ?

1	2	3	4	5	6	7
Je ne ressens pas de détresse par rapport à cet écart			Je ressens une détresse moyenne par rapport à cet écart			Je ressens une détresse importante par rapport à cet écart

Réfléchissez un instant et faites une liste des caractéristiques qui sont attendues de vous ou non par vos proches (peu importe que vous estimiez ou non les posséder).

Soi socialement prescrit			
Caractéristiques que les personnes importantes pour moi pensent que je devrais avoir :	Pourcentage	Caractéristiques que les personnes importantes pour moi pensent que je ne devrais pas avoir :	Pourcentage
- _____	_____ %	- _____	_____ %
- _____	_____ %	- _____	_____ %
- _____	_____ %	- _____	_____ %
- _____	_____ %	- _____	_____ %
- _____	_____ %	- _____	_____ %
- _____	_____ %	- _____	_____ %

<p><i>Pour chaque caractéristique désirable, indiquez dans la colonne à droite la mesure (en %) selon laquelle vous possédez cette caractéristique, l'idéal étant 100%. Par exemple, si vous pensez que vos proches ont pour vous l'idéal de générosité et que vous pensez posséder cette caractéristique à 80% de cet idéal, indiquez « Généreux : 80% ».</i></p>	<p><i>Pour chaque caractéristique indésirable, indiquez dans la colonne à droite la mesure (en %) selon laquelle vous possédez cette caractéristique, l'idéal étant 0%. Par exemple, si vos proches détestent l'avarice et que vous pensez posséder cette caractéristique à 20%, indiquez « Avare : 20% ».</i></p>
--	--

Entourez la bonne réponse.

Quel est l'écart entre cet idéal et la manière dont vous vous percevez vous-même ?

1	2	3	4	5	6	7
Je me sens très proche de cet idéal			Je me sens moyennement proche de cet idéal			Je me sens très éloigné de cet idéal

Quelle est la détresse provoquée par cet écart ?

1	2	3	4	5	6	7
Je ne ressens pas de détresse par rapport à cet écart			Je ressens une détresse moyenne par rapport à cet écart			Je ressens une détresse importante par rapport à cet écart