

Annexe 7

Affective Lability Scale ALS⁹

NOM et Prénom :

Date :

Numéro de Code :

Instructions : Ce questionnaire a pour but de décrire l'humeur. En utilisant l'échelle ci-dessous, sélectionnez la lettre qui décrit le mieux chaque question en ce qui vous concerne.

Très caractéristique de moi, extrêmement descriptif	Assez caractéristique de moi, assez bonne description de moi	Assez peu caractéristique de moi, ne me décrit pas	Absolument pas caractéristique de moi, ne me décrit pas du tout
A	B	C	D

Pour chaque item, entourez seulement une réponse.

1. Mon cycle de sommeil passe de périodes où je dors parfaitement bien à des périodes où j'ai des insomnies et je ne peux pas dormir bien du tout.

A B C D

2. Il y a des périodes où je me sens très agité(e) et puis peu de temps après, je ne me sens plus du tout agité(e).

A B C D

3. Il y a des périodes où je suis si nerveux(se) que j'ai l'impression d'avoir la tête vide et/ou d'avoir le vertige et puis peu de temps après, je me sens si triste que j'ai des difficultés à être motivé(e) à faire quoi que ce soit.

A B C D

4. J'oscille fréquemment de périodes où je m'inquiète plus que d'autres personnes à des périodes où je ne me fais pas plus de souci que les autres.

A B C D

5. A certains moments, je me sens aussi détendu(e) que n'importe qui et en quelques minutes je deviens si nerveux(se) que j'ai l'impression d'avoir la tête vide et d'avoir un vertige.

A B C D

6. Il y a des moments où je m'implique très rapidement dans des activités, ce que je regretterai plus tard, et pour lesquelles je perdrai tout intérêt.

A B C D

7. J'oscille entre des moments où je parle beaucoup plus que d'habitude et des moments où j'ai seulement une envie normale de parler.

A B C D

8. Il y a des moments où j'ai très peu d'énergie et en peu de temps après j'ai autant d'énergie que la plupart des gens.

A B C D

9. Je trouve que mon plaisir à prendre part à mes activités quotidiennes oscille entre des moments où je prends plaisir à accomplir ces activités quotidiennes et d'autres moments où je ne pourrai pas m'intéresser moins à ces activités.

A B C D

10. Il y a des moments où tout ce à quoi je peux penser est à quel point je ne vauds rien et très rapidement après tout ce à quoi je peux penser est toutes les choses qui m'inquiètent.

A B C D

11. Mes habitudes de sommeil passent fréquemment de périodes où je pourrais dormir toute la journée à des périodes où je n'ai plus beaucoup besoin de dormir.

A B C D

12. Durant une minute je pense me sentir très bien et la minute suivante, je suis tendu(e), je réagis à la moindre chose et je suis nerveux(se).

A B C D

13. Quelque fois je me sens très coupable à propos de choses et ensuite, tout d'un coup, elles arrêtent de me tracasser.

A B C D

14. J'oscille souvent entre des moments où je contrôle très bien mon humeur à des moments où je ne la contrôle plus du tout.

A B C D

15. C'est très courant pour moi d'être très en colère à propos de quelque chose et ensuite, soudainement de me sentir comme je suis habituellement.

A B C D

16. Très souvent, je me sens très nerveux(se) et tendu(e) et ensuite soudainement, je me sens très triste et abattu(e).

A B C D

17. Quelque fois je passe de sentiments très anxieux au sujet de quelque chose à des sentiments très tristes à leur propos.

A B C D

18. Mon humeur passe rapidement de périodes où je me sens à peu près normal(e) à des périodes où je pourrai rire et faire des plaisanteries toute la journée.

A B C D

19. Il y a des moments où je me sens modérément optimiste au sujet du futur et tout de suite après très pessimiste au sujet du futur et de ce qu'il va apporter.

A B C D

20. J'oscille entre des moments où je me sens parfaitement calme à des moments où je me sens très tendu(e) et nerveux(se).

A B C D

21. Il y a des moments où je me sens parfaitement calme durant une minute et la minute suivante, la moindre chose me rend furieux(se).

A B C D

22. J'oscille entre me sentir déprimé(e) et découragé(e) et des moments où je me sens irritable et nerveux(se).

A B C D

23. Fréquemment, je me sens OK mais ensuite tout d'un coup, je deviens si fou que je pourrais frapper quelque chose.

A B C D

24. J'oscille entre des périodes où je suis très attiré(e) par les relations sexuelles à d'autres périodes où je ne m'intéresse pas du tout aux activités sexuelles.

A B C D

25. Souvent, je peux penser clairement et bien me concentrer pendant une minute et la minute suivante, j'ai beaucoup de difficultés à me concentrer et à penser clairement.

A B C D

26. J'oscille entre des périodes où je dors parfaitement bien et des périodes où je suis si nerveux que je peux à peine dormir.

A B C D

27. J'oscille entre des périodes où j'ai très envie d'être avec beaucoup de monde à des périodes où je n'ai pas plus envie d'activités sociales que la plupart des autres personnes.

A B C D

28. Il y a des moments où je me sens irritable et nerveux(se) et juste après où je me sens bien et détendu(e).

A B C D

29. Quelque fois, je me sens déprimé(e) pendant une minute et la minute suivante, je passe à une période où je suis euphorique.

A B C D

30. Il y a des moments où j'ai l'impression que je ne vauds rien et ensuite soudainement je vais commencer à trouver admirable ce que je suis et ce que j'ai fait.

A B C D

31. Quelque fois, je me sens parfaitement bien pendant une minute et la minute suivant, je vais être en train de pleurer.

A B C D

32. Mon optimisme passe souvent de périodes où je suis très optimiste à des périodes où j'ai le même niveau d'optimisme que n'importe qui d'autre.

A B C D

33. Il y a des moments où je me sens si furieux(se) que je ne peux pas m'arrêter de hurler après les autres et peu de temps après je ne pense plus du tout à crier après eux.

A B C D

34. J'oscille entre des périodes où je me sens plein d'énergie et d'autres où j'ai si peu d'énergie que c'est un énorme effort juste d'aller là où je dois aller.

A B C D

35. Mon humeur passe souvent de moments où je me sens OK à des moments où je me sens très heureux(se) et « au sommet du monde ».

A B C D

36. Il y a des moments où je me sens absolument admirable et à d'autres, juste après où je me sens exactement comme n'importe qui d'autre.

A B C D

37. J'oscille entre m'inquiéter à propos de beaucoup de choses et des moments où je ne m'intéresse pratiquement à rien.

A B C D

38. Quelque fois, je me sens si triste que la seule chose que je souhaite est d'aller dormir, mais peu de temps après, je peux me sentir si nerveux(se) que je peux à peine dormir.

A B C D

39. Mon niveau de productivité passe fréquemment de moments où je ne suis pas plus productif que n'importe qui d'autre à des moments où je me sens très productif

A B C D

40. Mon niveau d'appétit change souvent de plus élevé ou plus bas que normal à un niveau parfaitement normal.

A B C D

41. Il y a des moments où je me sens tellement furieux(se) que mon cœur bat très fort et/ou je tremble et des autres peu après où je me sens détendu(e).

A B C D

42. J'oscille entre n'être pas productif(ve) à des périodes où je suis aussi productif(ve) que tout le monde.

A B C D

43. Quelque fois j'ai beaucoup d'énergie une minute et la minute suivante j'ai tellement peu d'énergie que je peux presque rien faire.

A B C D

44. J'oscille entre me sentir parfaitement calme et ressentir soit que mon cœur bat fort ou va très vite, et/ou que j'ai la nausée et/ou que j'ai du mal à respirer.

A B C D

45. Il y a des moments où j'ai plus d'énergie que d'habitude et plus que la plupart des gens et rapidement après j'ai à peu près le même niveau d'énergie que n'importe qui d'autre.

A B C D

46. A certains moments, j'ai l'impression de tout faire très lentement et très rapidement après, j'ai l'impression de ne pas être plus lent que quelqu'un d'autre.

A B C D

47. J'oscille entre penser de manière inhabituellement claire et avec créativité à des périodes où je ne pense pas avec plus de créativité ou de clarté que quelqu'un d'autre.

A B C D

48. Mon cycle de sommeil passe de périodes où j'ai du mal à m'endormir à des périodes où j'ai très peu envie de dormir.

A B C D

49. A certains moments, j'ai du mal à me concentrer où à penser et peu de temps après je pense beaucoup à toutes les choses qui m'inquiètent.

A B C D

50. Il y a eu de très nombreuses fois où j'ai été si furieux(se) que j'ai rembaré les autres sèchement mais tout de suite après j'étais beaucoup plus tolérant envers les autres.

A B C D

51. Il y a des moments où j'adore être avec beaucoup de monde mais tout de suite après, je préférerais être seul(e) et ne plus voir personne.

A B C D

52. Mon intérêt pour les activités sexuelles semble changer fréquemment et souvent ; je vais être très intéressé(e) par le sexe et la minute suivante, mon niveau d'intérêt pour le sexe est le même que quelqu'un d'autre.

A B C D

53. J'oscille entre des moments où je n'ai presque pas besoin de sommeil et des moments où j'ai besoin de la même quantité de sommeil que la plupart des gens.

A B C D

54. Ma préférence pour les activités sociales oscille entre des moments où j'apprécie les autres et d'autres où je préfère être moi-même et ne vois personne d'autre.

A B C D