

LE CABINET D'HYPNOSE



WWW.HYPNOSITE.FR



Echelle d'Alexithymie de Toronto (TAS 20)

L'alexithymie serait la difficulté à prendre conscience de ses émotions et sentiments et l'incapacité à exprimer tout cela aux autres. Les principaux éléments de la définition de l'alexithymie donnés sont la difficulté marquée à décrire ses sentiments, l'absence ou la réduction de la vie fantasmatique et la manifestation de la pensée opératoire. Cette dernière peut elle-même se définir comme un mode de pensée centré sur le concret, une tendance à décrire les événements sans intégrer une connotation affective.

Les sujets alexithymiques ont tendance à rapporter des plaintes somatiques car ils possèdent peu de capacités imaginatives. Il existerait deux types d'alexithymie, l'alexithymie trait et l'alexithymie état :

- L'alexithymie trait est une variable dispositionnelle favorisant les troubles psychosomatiques. À ce titre, elle est considérée comme une dimension de la personnalité. Ainsi, le trait alexithymique s'oppose au trait histrionique : plus la personne aurait une personnalité histrionique et moins elle serait alexithymique. Le lien entre alexithymie et troubles psychosomatiques est certain mais non exclusif. La présence de traits alexithymiques a été notée dans les troubles addictifs et la dépression.

- L'alexithymie état (ou alexithymie secondaire) peut se manifester après un choc ou une grave maladie. Elle pourrait représenter une stratégie psychique d'ajustement en jouant le rôle de facteur protecteur contre la signification émotionnelle et la gravité de la maladie ou de l'événement, Elle peut alors se retrouver dans le stress post-traumatique et les maladies organiques. .

L'échelle d'alexithymie de Toronto (TAS) de Taylor et coll. (1985) évalue les différentes facettes cliniques de l'alexithymie, à savoir la difficulté de décrire ses sentiments, la difficulté à faire la différence entre ses sentiments et ses sensations corporelles, la limitation des aptitudes introspectives, le conformisme social et la pauvreté fantasmatique.

Mode de passation :

Le sujet évalue son degré d'accord ou de désaccord avec l'énoncé sur une échelle en 5 points (de 1 « désaccord complet » à 5 « accord complet »).

		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 des pièces de théâtre perturbe le plaisir qu'ils procurent.					

Total :

> ou = 56 Sujets alexithymiques	< ou = 44 Sujets non alexithymiques	En dessous de 44 le sujet a de fortes chances de ne pas être alexithymique et au-dessus de 56, il a de fortes chances de l'être.
---------------------------------------	---	--