

L'échelle d'activités agréables de Peter Lewinsohn

Plusieurs recherches ont établi que le fait d'augmenter le nombre d'activités agréables a tendance à entraîner une modification de l'humeur dans un sens positif. Cette évolution a été constatée chez des personnes déprimées (Lewinsohn & Hoberman, 1982 ; Turner et al., 1979 ; Hoevenaars, 1987) et chez des personnes sans troubles apparents (Reich & Zautra, 1983).

Divers auteurs ont dès lors élaboré des traitements de la dépression psychogène appelés « activation comportementale ». Ces traitements sont centrés — principalement (cf. Lewinsohn) ou en partie (cf. Beck ; Rehm) — sur la programmation quotidienne d'activités agréables et leur augmentation progressive.

Lewinsohn (université de l'Oregon) a élaboré une échelle (*Pleasant Events Schedule*) qui mentionne 320 sources de plaisir potentiel par rapport auxquelles le sujet peut se situer (MacPhillamy & Lewinsohn, 1971). Cet instrument facilite la mise en œuvre de l'activation comportementale.

Parmi les nombreuses recherches qui ont utilisé cet instrument, celle de Lewinsohn et Graf (1973) est particulièrement instructive. Ces psychologues ont examiné les activités qui, parmi les 320 mentionnées, apparaissent le plus nettement en corrélation avec l'humeur et qui différencient statistiquement le mieux les personnes déprimés. Cette recherche a permis de mettre au point une échelle de 48 activités agréables significativement associées à une humeur positive : la « *mood related scale* » (MacPhillamy & Graf, 1973). On peut calculer, en fonction de cet instrument, un score d'« activités plaisantes ».

Pour les références bibliographiques, voir Van Rillaer (1992) *La gestion de soi*. Wavre : Mardaga, p. 82s.

Nom :

Date :

Ce questionnaire sert à donner une idée du degré de plaisir que suscitent, pour vous, divers types d'activités.

Pour chaque activité évoquée, vous êtes invité à préciser

a) le degré de plaisir que l'activité procure ou pourrait apporter

Noter « 0 » pour l'absence de plaisir

« 1 » pour « un peu de plaisir »

« 2 » pour « beaucoup de plaisir »

b) la fréquence de l'activité pendant les 30 jours écoulés

Noter « 0 » si l'activité n'a pas eu lieu

« 1 » si elle s'est produite entre une et six fois

« 2 » si elle s'est produite 7 fois ou davantage

c) le produit du degré de plaisir et de la fréquence de l'activité

Par exemple, quelqu'un qui aime beaucoup rire et qui a ri au moins 7 fois durant le mois écoulé, indique $2 \times 2 = 4$.

L'addition des notes ainsi obtenues dans chacune des colonnes fournit trois scores.

	Degré de plaisir			Fréquence			Plaisir obtenu »
1. Respirer du bon air	0	1	2	0	1	2	
2. Bien manger	0	1	2	0	1	2	
3. Aller au restaurant	0	1	2	0	1	2	
4. Bien dormir la nuit	0	1	2	0	1	2	
5. Etre détendu, « relax »	0	1	2	0	1	2	
6. Se sentir tranquille, en paix	0	1	2	0	1	2	
7. Avoir du temps libre	0	1	2	0	1	2	
8. Rire	0	1	2	0	1	2	
9. Voir un beau spectacle ou un beau paysage	0	1	2	0	1	2	
10. Etre assis au soleil	0	1	2	0	1	2	
11. Porter des vêtements propres	0	1	2	0	1	2	
12. Ecouter la radio	0	1	2	0	1	2	
13. Ecouter de la musique	0	1	2	0	1	2	
14. Lire un roman, un poème, une pièce de théâtre	0	1	2	0	1	2	
15. Se trouver avec des animaux	0	1	2	0	1	2	
16. Regarder d'autres personnes	0	1	2	0	1	2	
17. Sourire d'autres personnes	0	1	2	0	1	2	
18. Faire la connaissance d'une personne	0	1	2	0	1	2	

19. Avoir une conversation vivante et animée	0	1	2	0	1	2
20. Avoir une conversation franche et ouverte	0	1	2	0	1	2
21. Complimenter ou féliciter quelqu'un	0	1	2	0	1	2
22. Etre bien accepté dans une réunion	0	1	2	0	1	2
23. Etre en compagnie de gens gais ou heureux	0	1	2	0	1	2
24. Etre en compagnie d'amis	0	1	2	0	1	2
25. Voir de vieux amis	0	1	2	0	1	2
26. Prendre une boisson avec des amis	0	1	2	0	1	2
27. Voir que des amis ou des membres de la famille vont bien	0	1	2	0	1	2
28. Songer à des personnes que j'aime	0	1	2	0	1	2
29. Etre en compagnie de quelqu'un que j'aime	0	1	2	0	1	2
30. Entendre dire que je suis aimé	0	1	2	0	1	2
31. Avoir l'impression que je suis sexuellement attrayant pour quelqu'un	0	1	2	0	1	2
32. Exprimer mon amour à quelqu'un	0	1	2	0	1	2
33. Choyer, câliner, caresser	0	1	2	0	1	2
34. Embrasser	0	1	2	0	1	2
35. Avoir des activités sexuelles avec un partenaire	0	1	2	0	1	2
36. Sentir la présence du Dieu dans mon existence	0	1	2	0	1	2
37. Etre sollicité pour aider ou donner un avis	0	1	2	0	1	2
38. Dire quelque chose de façon claire et nette	0	1	2	0	1	2
39. Voir que quelqu'un manifeste de l'intérêt à ce que j'ai dit	0	1	2	0	1	2
40. Amuser d'autres personnes	0	1	2	0	1	2
41. Planifier ou organiser quelque chose	0	1	2	0	1	2
42. Planifier une sortie, une excursion, des vacances	0	1	2	0	1	2
43. Conduire habilement une voiture	0	1	2	0	1	2
44. Faire convenablement un travail	0	1	2	0	1	2
45. Réaliser un projet à ma manière	0	1	2	0	1	2
46. Apprendre à faire quelque chose de neuf	0	1	2	0	1	2
47. Recevoir un compliment ou entendre dire qu'on fait bien quelque chose	0	1	2	0	1	2
48. Songer à un événement agréable à venir	0	1	2	0	1	2

Totaux :

Statistiques (hollandaises) fournies par Théo Bouman (Université de Groningen, 1986), à partir d'un échantillon d'environ 400 personnes, âgés de 17 à 77 ans, appartenant aux diverses classes sociales et présentant un large éventail de difficultés psychologiques (depuis une légère « déprime » jusqu'à la schizophrénie).

Scores obtenus pour les 48 activités

	Degré de plaisir	Fréquence	Produit
Score très élevés	76-96	84-96	136-186
— élevés	64-75	71-83	101-135
— au-dessus de la moyenne	56-63	55-70	81-100
— moyens	46-55	45-54	64-80
— en dessous de la moyenne	40-45	29-44	39-63
— bas	24-39	10-28	12-38
— très bas	0-23	0-9	0-11

Moyenne de l'échantillon	51	49	72
Déviation standard	16	22	38

Bouman a obtenu des corrélations significatives entre les scores à cette échelle et
 les scores à des questionnaires de **dépressivité** ($r = -.61$ avec le *Beck Depression Inventory*)
 les scores à un questionnaire d'**estime de soi** ($r = +.48$)
 les scores à un questionnaire d'**inadaptation sociale** ($r = -.42$).

Autrement dit, les personnes qui obtiennent des scores élevés à l'échelle d'activités agréables ont tendance à être peu ou pas déprimées, plutôt satisfaites d'elles-mêmes et bien adaptées socialement.

Notons que les activités de la « mood related scale » se regroupent aisément en fonction de trois grandes catégories d'aspirations humaines :

- (a) les besoins corporels, les stimulations sensorielles, le bien-être physique (n° 1 à 14)
- (b) les relations sociales et intimes (n° 15 à 36)
- (c) la valorisation et l'accomplissement de soi à travers le travail ou des activités de loisir (n° 37 à 47).

Remarquons l'importance de réalisations effectives (p. ex. n° 44 à 47) et de comportements cognitifs (p. ex. n° 16, 28, 42, 48).