

## Test : Escape Motives Scale

### Instructions

À côté des 32 verbes suivants, indiquez sur une échelle de 1 à 5, à quel point vous avez envie de faire l'action qu'ils suggèrent, dès maintenant. Bien que certaines actions soient impossibles dans votre situation maintenant, faites comme si vous pouviez les réaliser. Une fois le test terminé, vous pourrez calculer votre score avec les instructions données plus bas.

Échelle (1 à 5) : 1- Pas du tout / 2- Un peu / 3- Modérément / 4- Assez fortement / 5- Fortement

_____ Abandonner	_____ Aborder	_____ Détourner
_____ Éviter	_____ Commencer	_____ Confronter
_____ Continuer	_____ Retarder	_____ Partir
_____ Désserter	_____ Volatiliser	_____ Échapper
_____ Évacuer	_____ Évader	_____ Sortir
_____ Explorer	_____ Persévérer	_____ Délaisser
_____ Améliorer	_____ Écouter	_____ Quitter
_____ Déplacer	_____ Persister	_____ Prolonger
_____ Poursuivre	_____ Arrêter	_____ Libérer
_____ Détendre	_____ Renoncer	_____ Retirer
_____ Disparaître	_____ Rétracter	

### Calcul du score

Les notes attribuées à tous les verbes d'action sont à **additionner** pour calculer le score final.

Les verbes « Améliorer », « Détendre », « Commencer » et « Écouter » sont à **ignorer** dans le calcul du score final.

Les verbes « Explorer », « Poursuivre », « Aborder », « Retarder », « Persévérer », « Persister », « Confronter » et « Prolonger » sont à **additionner, en les comptant de manière inversée** (1 ⇒ 5 ; 2 ⇒ 4 ; 3 reste 3 ; 4 ⇒ 2 ; 5 ⇒ 1). Cela veut dire, par exemple si vous aviez indiqué **5** (Fortement) pour le mot « Explorer » alors vous devez le compter comme 1.

Si le calcul vous semble trop complexe, vous pouvez passer à la version interactive du test sur l'article du blog. Le calcul du score final sera réalisé automatiquement.

### Interprétation des résultats :

Le score maximal possible est de **140**. Le score minimal possible est de **28**.

Un score entre 28 et 96 montre une faible tendance à l'escapisme (ce qui est une bonne chose).

Un score entre 96 et 140 montre une tendance forte à l'escapisme (plus le score est élevé et plus cette tendance est marquée). Je vous conseille donc de pratiquer [les conseils de l'article](#).

*L'échelle « Escape Motives Scale » a été réalisée par le Pr. Craig A. Anderson en 1999.  
Adapté en français par Adam FARTASSI pour ©PenserChanger.*