

## Questionnaire : Échelle de la jalousie interpersonnelle

### Instructions

Merci de lire chaque phrase. Après chaque phrase vous indiquerez entre crochets laquelle des 4 propositions correspond le mieux au comportement, à l'attitude ou le ressenti décrit :

- A. **Complètement en désaccord**
- B. **Plutôt en désaccord**
- C. **Plutôt d'accord**
- D. **Tout à fait d'accord**

Pour éviter de déborder dans la phrase, vous pouvez simplement utiliser les lettres majuscules (A à D) au lieu des mots pour remplir les crochets. À la place des trous, indiquez le nom de la personne avec qui vous testerez votre jalousie tout au long du questionnaire.

### Questionnaire :

1. Si \_\_\_\_\_ devait rencontrer un(e) ancien(ne) ami(e) du sexe opposé et s'en faire une joie, j'en serais agacé(e). [\_\_\_\_]
2. Si \_\_\_\_\_ sortait avec des amis du même sexe, j'aurais fortement envie de savoir ce qu'il/elle a fait. [\_\_\_\_]
3. Si \_\_\_\_\_ admirait quelqu'un du sexe opposé, je me sentrais frustré(e). [\_\_\_\_]
4. Si \_\_\_\_\_ aidait une personne du sexe opposé à faire une tâche, je me sentrais suspicieux. [\_\_\_\_]
5. Quand \_\_\_\_\_ apprécie l'un(e) de mes ami(e)s du sexe opposé, cela me fait plaisir. [\_\_\_\_]
6. Si \_\_\_\_\_ devait partir pour le week-end sans moi, mon seul souci serait de savoir s'il/elle a passé du bon temps. [\_\_\_\_]
7. Si \_\_\_\_\_ devenait serviable envers un membre du sexe opposé, je ressentirais de la jalousie. [\_\_\_\_]
8. Lorsque \_\_\_\_\_ parle d'une expérience positive de son passé, je me sens triste de ne pas l'avoir partagé avec lui/elle. [\_\_\_\_]
9. Si \_\_\_\_\_ était mécontent(e) du temps que je passe avec les autres, j'en serais flatté. [\_\_\_\_]
10. Si \_\_\_\_\_ et moi allions à une fête et que je le/la perdais de vue, je serais mal à l'aise. [\_\_\_\_]
11. Je souhaiterais que \_\_\_\_\_ reste bons amis avec ses exs. [\_\_\_\_]
12. Si \_\_\_\_\_ devait un jour rencontrer quelqu'un d'autre, je me sentrais malheureux. [\_\_\_\_]
13. Lorsque je remarque que \_\_\_\_\_ et une personne du sexe opposé ont quelque chose en commun, cela me frustre. [\_\_\_\_]
14. Si \_\_\_\_\_ devenait très complice avec un membre du sexe opposé, cela me mettrait en colère. [\_\_\_\_]
15. J'aimerais que \_\_\_\_\_ soit fidèle à moi. [\_\_\_\_]
16. Je ne pense pas que cela me gênerait si \_\_\_\_\_ flirtait avec une personne du sexe opposé. [\_\_\_\_]

17. Si une personne du sexe opposé complimentait \_\_\_\_\_, j'aurais l'impression que cette personne essaye de voler ma relation avec \_\_\_\_\_. [\_\_\_]
18. Je suis à l'aise lorsque \_\_\_\_\_ se fait un(e) nouvel(le) ami(e) du sexe opposé. [\_\_\_]
19. Si \_\_\_\_\_ devait passer la nuit à réconforter l'un(e) de ses ami(e)s du sexe opposé qui a eu une expérience tragique, j'apprécierai son sens de la compassion. [\_\_\_]
20. Si une personne du sexe opposé portait toute son attention sur \_\_\_\_\_, je deviendrais possessif envers lui/elle. [\_\_\_]
21. Si \_\_\_\_\_ prenait une connaissance du sexe opposé dans ses bras, j'apprécierai son honnêteté émotionnelle. [\_\_\_]
22. L'idée que \_\_\_\_\_ embrasserai quelqu'un d'autre me rendrait fou/folle. [\_\_\_]
23. Si une personne du sexe opposé regardait avec passion \_\_\_\_\_, je me sentirais mal à l'aise. [\_\_\_]
24. J'aime trouver des défauts chez les exs de \_\_\_\_\_. [\_\_\_]
25. Je me sens possessif envers \_\_\_\_\_. [\_\_\_]
26. Si \_\_\_\_\_ a déjà été marié, je ressentirais de la rancœur envers son ex-femme/ex-mari. [\_\_\_]
27. Si je voyais une photo de \_\_\_\_\_ et de ses exs, cela me rendrait malheureux. [\_\_\_]
28. Si \_\_\_\_\_ devait accidentellement m'appeler par le nom de son ex, cela me mettrait hors de moi. [\_\_\_]

### Résultats :

Il vous suffit enfin d'additionner le total des points pour toutes les questions pour obtenir votre score final.

Pour les questions 1, 2, 3, 4, 7, 8, 9, 10, 12, 13, 14, 15, 17, 20, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28 :

- La réponse **A** (Complètement en désaccord) vaut 1 point
- La réponse **B** (Plutôt en désaccord) vaut 2 points
- La réponse **C** (Plutôt d'accord) vaut 3 points
- La réponse **D** (Tout à fait d'accord) vaut 4 points

Pour les questions 5, 6, 11, 16, 18, 19, 21 :

- La réponse **A** (Complètement en désaccord) vaut 4 points
- La réponse **B** (Plutôt en désaccord) vaut 3 points
- La réponse **C** (Plutôt d'accord) vaut 2 points
- La réponse **D** (Tout à fait d'accord) vaut 1 point

Le score maximal atteignable est de **112**, le score minimal possible est de **28**.

**Entre 0 et 37 points** : Vous ne ressentez pas souvent de la jalousie (tant mieux !)

**Entre 37 et 74 points** : Vous ressentez assez souvent de la jalousie, même si elle ne vous perturbe pas dans votre relation vous pouvez appliquer [l'un des conseils de l'article](#).

**Au-delà de 74 points** : Vous avez une forte sensibilité à la jalousie, vérifiez si vous n'êtes pas [dépendant\(e\) affective](#) et mettez en place les conseils de l'article.

Si le calcul vous semble complexe, vous trouverez sur le blog [un test interactif](#) qui se chargera de calculer votre score pour vous.

### Référence :

*Mathes EW, Severa N. Jealousy, Romantic Love, and Liking: Theoretical Considerations and Preliminary Scale Development. Psychological Reports. 1981 ; 49(1) : 23-31*