More information on the Benign and Malicious Envy Scale (BeMaS) and its translations can be found at https://bemas-envy-scale.github.io

Extrait du texte de Jean Cottraux

Cottraux, J. (2021). *Sortir des émotions négatives*. Odile Jacob.

« Une échelle a été mise au point pour évaluer ces deux aspects de la personne envieuse par Lange et Crusius (2015).

Échelle d'envie bénigne et malveillante de Lange et Crusius (2015[1])

Traduction française de Jean Cottraux, 2020.

Vous trouverez ci-dessous des énoncés en relation avec des situations ou vous manquez de la qualité supérieure, de l'accomplissement ou des biens d'une autre personne et que soit désirez les avoir ou vous souhaitez que les autres ne les aient plus. Indiquez pour chacune des phrases ci-dessous à quel point vous en êtes en désaccord ou accord sur une échelle de 1 à 6.

1	*2*	*3*	*4*	*5*	*6*
Désaccord total					*Accord total*

Il n'y a pas de bonnes ou mauvaises réponses. N'hésitez pas à indiquer la première réponse qui vous vient à l'esprit.

1.	*Quand j'envie les autres, je me focalise sur comment je pourrai atteindre un succès égal dans le futur.*	____
2.	*Quand je remarque qu'une personne est meilleure que moi je cherche à m'améliorer.*	____
3.	*Envier les autres me motive à réaliser mes objectifs.*	____
4.	*Je me bats pour atteindre les accomplissements supérieurs des autres personnes.*	____
5.	*Si quelqu'un a des qualités supérieures, ou des accomplissements, ou des biens, j'essaie de les obtenir pour moi-même.*	____
6.	*Je voudrais que les personnes supérieures perdent leurs avantages.*	____
7.	*Si un autre possède quelque chose que je veux pour moi-même, j'ai envie de le lui prendre.*	____
8.	*Je ressens de la mauvaise volonté à l'égard de ceux que j'envie.*	____
9.	*Les sentiments d'envie me font détester les autres.*	____
10.	*Voir les accomplissements des autres crée chez moi du ressentiment.*	____

Les items 1 à 5 de cette échelle évaluent l'envie bénigne (score total de 5 à 30). Les items 6 à 10 évaluent l'envie malveillante (score total de 5 à 30). Il n'y a pas de validation française de cette échelle, à ma connaissance. Elle est donc présentée ici à titre indicatif pour permettre à chacun de calculer ses deux scores.

[1] Lange J. et Crusius J., « Dispositional Envy Revisited: Unraveling the Motivational Dynamics of Benign and Malicious Envy », *Personality and Social Psychology Bulletin*, 2015, Vol. 41(2), p. 284-294.