

Annexe 9.2

Questionnaire des émotions de base

Le but de ce questionnaire est d'établir l'intensité et la fréquence avec lesquelles vous éprouvez certaines émotions et ensuite de poser certaines questions sur la manière dont vous vous sentez pendant des émotions spécifiques.

La première partie du questionnaire explore ce que vous avez ressenti AU COURS DE LA DERNIÈRE SEMAINE.

Pour chaque émotion, veuillez entourer un chiffre (et pas plus) entre 1 et 7 pour indiquer ce que vous avez ressenti.

DURANT LA SEMAINE DERNIÈRE, JE ME SUIS SENTI :

	pas du tout		à certains moments			tout le temps	
EN COLÈRE	1	2	3	4	5	6	7
DÉSESPÉRÉ(E)	1	2	3	4	5	6	7
HONTEUX(SE)	1	2	3	4	5	6	7
ANXIEUX(SE)	1	2	3	4	5	6	7
HEUREUX(SE)	1	2	3	4	5	6	7
FRUSTRÉ(E)	1	2	3	4	5	6	7
MISÉRABLE	1	2	3	4	5	6	7
COUPABLE	1	2	3	4	5	6	7
NERVEUX(SE)	1	2	3	4	5	6	7
JOYEUX(SE)	1	2	3	4	5	6	7
IRRITÉ(E)	1	2	3	4	5	6	7
CAFARDEUX(SE)	1	2	3	4	5	6	7
HUMILIÉ(E)	1	2	3	4	5	6	7

306 ÉMOTION ET PSYCHOTHÉRAPIE

TENDU(E)	1	2	3	4	5	6	7
AFFECTUEUX(E)	1	2	3	4	5	6	7
AGRESSÉ(E)	1	2	3	4	5	6	7
DÉPRIMÉ(E)	1	2	3	4	5	6	7
BLÂMABLE	1	2	3	4	5	6	7
TRACASSÉ(E)	1	2	3	4	5	6	7
GAI(E)	1	2	3	4	5	6	7
DÉGOÛTÉ(E)	1	2	3	4	5	6	7

Dans la seconde partie de ce questionnaire, je voudrais savoir comment vous vous sentez **EN GÉNÉRAL**.

Il s'agit de savoir **LA FRÉQUENCE** avec laquelle vous ressentez cette émotion.

À NOUVEAU, pour chaque émotion, veuillez entourer un chiffre (et pas plus) entre 1 et 7 pour indiquer ce que vous ressentez

EN GÉNÉRAL, JE ME SENS :

	jamais			parfois		très souvent	
EN COLÈRE	1	2	3	4	5	6	7
DÉSESPÉRÉ(E)	1	2	3	4	5	6	7
HONTEUX(SE)	1	2	3	4	5	6	7
ANXIEUX(SE)	1	2	3	4	5	6	7
HEUREUX(SE)	1	2	3	4	5	6	7
FRUSTRÉ(E)	1	2	3	4	5	6	7
MISÉRABLE	1	2	3	4	5	6	7
COUPABLE	1	2	3	4	5	6	7
NERVEUX(SE)	1	2	3	4	5	6	7
JOYEUX(SE)	1	2	3	4	5	6	7
IRRITÉ(E)	1	2	3	4	5	6	7
CAFARDEUX(SE)	1	2	3	4	5	6	7
HUMILIÉ(E)	1	2	3	4	5	6	7
TENDU(E)	1	2	3	4	5	6	7
AFFECTUEUX(E)	1	2	3	4	5	6	7
AGRESSÉ(E)	1	2	3	4	5	6	7
DÉPRIMÉ(E)	1	2	3	4	5	6	7
BLÂMABLE	1	2	3	4	5	6	7
TRACASSÉ(E)	1	2	3	4	5	6	7
GAI(E)	1	2	3	4	5	6	7
DÉGOÛTÉ(E)	1	2	3	4	5	6	7

308 ÉMOTION ET PSYCHOTHÉRAPIE

La troisième partie de ce questionnaire examine le sentiment que vous avez de bien ou mal gérer certaines émotions. Par exemple, vous pouvez vous sentir totalement submergé, sans contrôle face à une émotion.

Attention : même si vous n'éprouvez **jamais** une émotion particulière, veuillez répondre à la question en imaginant comment vous réagiriez si vous ressentiez cette émotion.

À NOUVEAU, pour chaque émotion, veuillez entourer un chiffre (et pas plus) entre 1 et 7 pour indiquer ce que vous ressentez.

QUAND JE SUIS...

	je gère très bien						je gère très mal
EN COLÈRE	1	2	3	4	5	6	7
DÉSESPÉRÉ(E)	1	2	3	4	5	6	7
HONTEUX(SE)	1	2	3	4	5	6	7
ANXIEUX(SE)	1	2	3	4	5	6	7
HEUREUX(SE)	1	2	3	4	5	6	7
FRUSTRÉ(E)	1	2	3	4	5	6	7
MISÉRABLE	1	2	3	4	5	6	7
COUPABLE	1	2	3	4	5	6	7
NERVEUX(SE)	1	2	3	4	5	6	7
JOYEUX(SE)	1	2	3	4	5	6	7
IRRITÉ(E)	1	2	3	4	5	6	7
CAFARDEUX(SE)	1	2	3	4	5	6	7
HUMILIÉ(E)	1	2	3	4	5	6	7
TENDU(E)	1	2	3	4	5	6	7
AFFECTUEUX(E)	1	2	3	4	5	6	7
AGRESSÉ(E)	1	2	3	4	5	6	7
DÉPRIMÉ(E)	1	2	3	4	5	6	7
BLÂMABLE	1	2	3	4	5	6	7

LA THÉRAPIE COMPORTEMENTALE ET COGNITIVE CENTRÉE SUR L'ÉMOTION 309

TRACASSÉ(E)	1	2	3	4	5	6	7
GAI(E)	1	2	3	4	5	6	7
DÉGOÛTÉ(E)	1	2	3	4	5	6	7