

Pour la traduction française : Anne Denis, Ph.D. (1) and Martine Bouvard, Full Professor (2)

- 1) Laboratoire InterUniversitaire de Psychologie (LIPPC2S), Université de Savoie Mont-Blanc, Chambéry – France
 - 2) Laboratoire de Psychologie et de NeuroCognition (LPNC), Université de Savoie Mont-Blanc, Chambéry - France
-

Nous nous intéressons à la manière dont vous gérez vos sentiments ou émotions. Nous avons tous des manières différentes de gérer nos sentiments ; il n'y a donc pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Veuillez, s'il vous plaît, lire chaque phrase attentivement et répondre pour chaque item, à l'aide de l'échelle ci-dessous, comment vous avez géré vos sentiments au cours du dernier mois. Mettez le numéro de votre réponse à côté de la phrase.

Echelle :

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| 1=ne me correspond pas du tout | 4=me correspond légèrement |
| 2= Assez différent de moi | 5=me correspond un peu |
| 3=légèrement différent de moi | 6=me correspond tout à fait |

1. __ Je pense souvent que je répons avec des sentiments que les autres n'auraient pas.
2. __ Certains sentiments sont mauvais à avoir.
3. __ Il y a des choses à propos de moi-même que je ne comprends simplement pas.
4. __ Je crois que c'est important de me laisser aller à pleurer dans le but d'extérioriser mes sentiments.
5. __ Si je me laisse aller à avoir certains sentiments, j'ai peur de perdre le contrôle.
6. __ Les autres comprennent et acceptent mes sentiments.
7. __ Mes sentiments n'ont aucun sens pour moi.
8. __ Si les autres personnes changeaient, je me sentirais beaucoup mieux.
9. __ J'ai parfois l'impression que si je m'autorise à avoir un sentiment fort, je ne pourrais pas m'en débarrasser par la suite.
10. __ J'ai honte de mes sentiments.
11. __ Les choses qui préoccupent les autres personnes ne me préoccupent pas.
12. __ Personne ne se préoccupe vraiment de mes sentiments.
13. __ C'est plus important pour moi d'être raisonnable et pragmatique plutôt que sensible et ouvert(e) à mes sentiments.

14. __ Quand je me sens au plus bas, j'essaie de penser aux choses que j'estime être réellement importantes pour moi dans la vie
15. __ Je sens que je peux exprimer mes sentiments ouvertement.
16. __ Je me dis souvent : « Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? ».
17. __ Je crains de ne pas être capable de contrôler mes sentiments.
18. __ Il faut se protéger d'avoir certains sentiments.
19. __ Les sentiments forts durent seulement sur une courte période de temps.
20. __ Je me sens souvent « paralysé(e) » émotionnellement, comme si je n'avais aucun sentiment.
21. __ Les autres personnes me poussent à avoir des sentiments déplaisants.
22. __ Quand je me sens au plus bas, je m'isole et repense beaucoup à quel point je me sens mal.
23. __ J'aime être certain de ce que je ressens pour les autres.
24. __ J'accepte mes sentiments.
25. __ Je pense que j'ai les mêmes sentiments que les autres.
26. __ Il y a de plus grandes valeurs auxquelles j'aspire.
27. __ Je pense qu'il est important d'être rationnel et logique dans presque tout.
28. __ J'aime être certain de ce que je ressens pour moi-même.