

ANNEXE 5

Echelle d'intensité affective

Annexe 5

Enoncés
1. Quand j'accomplis quelque chose de difficile, je me sens transporté de joie, rempli, d'allégresse.
2. Quand je me sens heureux, c'est comme une forme d'exubérance, un trop plein de vie.
3. Je prends un grand plaisir à être avec les gens.
4. Je me sens assez mal lorsque je dis un mensonge.
5. Quand je résous un petit problème personnel, je me sens euphorique.
6. Mes émotions ont tendance à être plus intenses que celles de la plupart des gens.
7. Quand je suis d'humeur joyeuse, c'est quelque chose de si fort que j'ai l'impression d'être aux anges.
8. Je peux facilement devenir trop enthousiaste.
9. Si j'accomplis une tâche que je jugeais impossible, je suis en extase.
10. Mon cœur s'emballe à l'attente d'un événement excitant.
11. Les films tristes me touchent profondément.
12. Quand je suis heureux, je ressens un sentiment de tranquillité, de satisfaction plus que d'enthousiasme ou d'excitation.
13. Quand je prends la parole devant un groupe pour la première fois, ma voix se met à trembler et mon cœur à s'emballer.
14. Quand quelque chose d'agréable survient, je suis habituellement plus radieux que les autres.
15. Mes amis pourraient dire que je suis émotif.
16. Les souvenirs que je préfère sont ceux où je me sens satisfait et paisible plutôt que plein d'entrain ou enthousiaste.
17. La vue de quelqu'un de grièvement blessé m'affecte fortement.
18. Quand je me sens bien, il m'est facile de passer de la bonne humeur à la véritable joie.
19. « Calme et décontracté » sont des termes qui peuvent facilement me décrire.
20. Quand je suis heureux, je déborde de joie.
21. Voir la photo d'un violent accident de voiture me donne mal à l'estomac.
22. Quand je suis joyeux, je me sens très énergique.
23. Quand je reçois une récompense, je suis transporté de joie.
24. Quand je réussis quelque chose, ma réaction est une calme satisfaction.
25. Quand je fais mal quelque chose, je ressens un sentiment de honte, de culpabilité.
26. Je peux rester calme même les jours les plus pénibles.
27. Quand tout va bien, je me sens aux anges.
28. Quand je suis en colère, il m'est néanmoins facile de rester raisonnable et de ne pas réagir excessivement.
29. Quand je sais que j'ai très bien fait quelque chose, je me sens détendu, satisfait plutôt qu'excité ou enthousiaste.
30. Quand je suis vraiment anxieux, c'est quelque chose de très fort.
31. Mes moments de mauvaise humeur sont de faible intensité.
32. Quand je suis excité par quelque chose, je veux partager mes sentiments avec quelqu'un.
33. Quand je suis heureux, c'est une sorte de satisfaction tranquille.
34. Mes amis diraient certainement que je suis quelqu'un de tendu, de nerveux.
35. Quand je suis heureux, je déborde d'énergie.
36. Quand je me sens coupable, cette émotion est particulièrement forte.
37. Je définirais mes moments de bonheur comme plus proches de la satisfaction que de la joie.
38. Quand quelqu'un me complimente, je suis si heureux que je pourrais « exploser » de joie.
39. Quand je suis nerveux, j'en tremble de partout.
40. Quand je suis heureux, mes sentiments ressemblent plus à de la satisfaction, à un calme intérieur qu'à de l'allégresse ou de l'excitation.