

Annexe 6

Affect Intensity Measure AIM⁸

NOM et Prénom :

Date :

Numéro de Code :

Instructions : Les questions suivantes portent sur les réactions émotionnelles aux événements de vie habituels. Merci d'indiquer comment **vous** réagissez à ces événements en inscrivant un nombre entre 1 et 6 (échelle ci-dessous) dans l'espace vide précédant chaque item. Merci de baser votre réponse sur la manière dont vous réagissez et **non pas** sur la manière dont les autres réagissent ou sur comment vous pensez qu'une personne devrait réagir.

Jamais	Presque jamais	Occasionnellement	Habituellement	Presque toujours	Toujours
1	2	3	4	5	6

1. Quand j'accomplis quelque chose de difficile, je suis ravi(e) ou exalté(e).
2. Quand je suis heureux(se), c'est avec une forte exubérance.
3. J'aime énormément être avec les autres.
4. Je me sens très mal quand je fais 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 autres personnes.
7. Mes périodes d'humeur joyeuse sont si fortes que j'ai l'impression d'être au paradis.
8. Je deviens exagérément enthousiaste.
9. Si je termine une tâche que je jugeais impossible à faire, je me sens en extase.
10. Mon cœur bat vite en attendant un événement excitant.
11. Les films tristes me touchent profondément.
12. Quand je suis heureux(se), c'est un sentiment d'être sans inquiétude et content(e) plutôt qu'excité et plein d'enthousiasme.
13. Quand je parle devant un groupe pour la première fois, ma voix devient tremblante et mon cœur bat vite.
14. Quand quelque chose de bien m'arrive, je jubile habituellement plus que les autres.

15. Mes amis peuvent dire que je suis émotif(ve).
16. Les souvenirs que je préfère sont ceux de périodes où je me sentais content(e) et en paix plutôt que plein d'enthousiasme.
17. La vue de quelqu'un qui est blessé gravement m'affecte profondément.
18. Quand je me sens bien, c'est facile pour moi d'osciller entre des périodes de bonne humeur et des moments où je suis très joyeux(se).
19. « Calme et imperturbable » pourraient facilement me décrire.
20. Quand je suis heureux(se), je me sens comme si j'éclatais de joie.
21. Regarder les images d'un accident de voiture violent dans un journal me donne la nausée.
22. Quand je suis heureux(se), je me sens plein d'énergie.
23. Quand je reçois une récompense, je me sens rempli(e) de joie.
24. Quand je réussis quelque chose, ma réaction est une satisfaction calme.
25. Quand je fais quelque chose de mal, j'ai un sentiment très fort de culpabilité et de honte.
26. Je peux rester calme, même les jours les plus pénibles.
27. Quand les choses vont bien, je me sens comme si j'étais « au sommet du monde ».
28. Quand je suis en colère, c'est facile pour moi de rester rationnel et de ne pas réagir trop fort.
29. Quand je sais que j'ai fait quelque chose très bien, je me sens détendu(e) et content(e) plutôt qu'excité(e) et exalté(e).
30. Quand je suis anxieux(se), c'est habituellement très fort.
31. Mes humeurs négatives sont habituellement d'intensité légère.
32. Quand je suis excité(e) à cause de quelque chose, je veux partager mes sentiments avec tout le monde.
33. Quand je me sens heureux(se), c'est un sentiment de bonheur calme.
34. Mes amis diraient probablement que je suis quelqu'un de tendu ou très énervé.
35. Quand je suis heureux(se), je déborde d'énergie.
36. Quand je me sens coupable, cette émotion est forte.
37. Je décrirai mes émotions heureuses comme étant plus proches de la satisfaction que de la joie.
38. Quand quelqu'un me fait des compliments, je suis si heureux(se) que je pourrais « exploser ».
39. Quand je suis heureux(se), je tremble.
40. Quand je suis heureux(se), mes sentiments sont plus proches de la satisfaction et du calme interne que de l'excitation et de la joie de vivre.