

# ModAF : Fiche Questions Emotions négatives, Aversion et Comportement

## **Questions pour évaluer les expériences d'émotions négatives fréquentes ou intenses :**

- Est-ce que vous avez l'impression de vous sentir triste/anxieux/frustré plus souvent que les autres personnes ?
- Est-ce difficile pour vous d'arrêter de penser aux choses qui vous contrarient, vous mettent en colère ou vous embarrassent ?
- Vous considérez-vous comme étant anxieux ?
- Avez-vous du mal à contrôler votre colère ?
- D'autres personnes ont-elles observé que vos émotions semblaient plus intenses que celles des autres en réponse aux situations ?
- Est-ce que cela vous prend plus de temps que les autres personnes pour vous calmer lorsque vous êtes contrarié ?
- Avez-vous l'impression de ressentir les choses plus intensément que les autres personnes ?

## **Questions pour évaluer les réactions négatives ou les croyances sur les émotions non désirées :**

- Vous critiquez-vous de ressentir certaines émotions, comme par exemple de vous énerver sur vous-même à propos de quelque chose ?
- Est-ce que ça vous frustre de penser que vos émotions sont irrationnelles ?
- Lorsque vous commencez à vous sentir nerveux, craignez-vous que cela s'amplifie vers une anxiété encore plus forte ?
- Lorsque vous commencez à vous sentir triste, avez-vous l'impression que cela va gâcher toute votre journée ?
- Avez-vous parfois souhaité pouvoir vous débarrasser complètement des émotions négatives ?
- Y a-t-il des parties de vos pensées/sentiments/symptômes qui vous effraient ?
- Vos émotions vous semblent-elles incontrôlables parfois ?

## **Questions pour évaluer les efforts d'évitement pour contrôler ou changer les émotions :**

- Avez-vous tendance à éviter ou à repousser les choses qui vous rendent anxieux ?
- Évitez-vous les situations où vous pensez que vous serez mal à l'aise ? Évitez-vous de faire des choses lorsque vous êtes de mauvaise humeur ou triste ?
- Essayez-vous de ne pas penser aux choses qui vous contrarient ?
- Essayez-vous parfois de faire face aux émotions inconfortables en vous distrayant ?
- Y a-t-il des choses que vous souhaiteriez faire mais que vous ne faites pas parce que vous avez peur de ressentir une forte émotion, comme de l'anxiété, de la tristesse ou de la frustration ?
- Essayez-vous de faire des choses pour vous débarrasser de vos émotions négatives ?
- Essayez-vous de faire des choses pour vous empêcher de ressentir certaines émotions ?