

ModAF : Fiche Échelle des émotions positives (facultatif)

Les éléments suivants portent sur les émotions positives. Pour chaque élément, encerclez le chiffre correspondant à la réponse qui décrit le mieux votre expérience au cours de la semaine écoulée.

1. Au cours de la dernière semaine, à quelle fréquence avez-vous ressenti des émotions positives (bonheur, excitation, joie, etc.) ?

0 = Aucune émotion positive au cours de la dernière semaine.

1 = Émotions positives peu fréquentes. Ressentir des émotions positives à quelques reprises.

2 = Émotions positives occasionnelles. Ressentir des émotions positives la plupart du temps.

3 = Émotions positives fréquentes A ressenti des émotions positives la plupart du temps.

4 = Émotions positives constantes. Ressentir des émotions positives tout le temps.

2. Au cours de la dernière semaine, lorsque vous avez ressenti des émotions positives, quelle était leur intensité ?

0 = Peu ou Aucune : Les émotions positives étaient absentes ou à peine perceptibles.

1 = Léger : Les émotions positives étaient à un niveau bas.

2 = Bon : Les émotions positives étaient parfois fortes.

3 = Excellent : Les émotions positives étaient fortes la plupart du temps.

4 = Excellent : Les émotions positives étaient fortes la plupart du temps.

3. Au cours de la semaine dernière, à quelle fréquence vous êtes-vous engagé ou avez-vous maintenu votre intérêt pour des activités grâce à des émotions positives ?

0 = Aucune : J'ai eu de la difficulté à m'engager ou à m'intéresser à des activités que j'apprécie normalement en raison de très peu d'émotions positives.

1 = Peu fréquent : J'ai participé ou maintenu, à quelques reprises, mon intérêt pour des activités grâce à des émotions positives.

2 = Occasionnel : Je me suis engagé ou j'ai maintenu de temps en temps mon intérêt pour des activités en raison d'émotions positives. Mon mode de vie comprend quelques activités que j'apprécie.

3 = Fréquent : Je m'engage fréquemment ou maintiens mon intérêt pour des activités en raison d'émotions positives. J'ai apporté des changements importants à mon mode de vie pour inclure des activités que j'aime.

4 = Tout le temps : Les émotions positives m'aident à m'engager ou à maintenir mon intérêt pour presque toutes mes activités. Mon mode de vie reflète les activités que j'aime le plus.

4. Au cours de la dernière semaine, dans quelle mesure vos émotions positives ont-elles amélioré votre capacité à faire les choses que vous deviez faire au travail, à l'école ou à la maison ?

- 0 = Aucun : Aucune amélioration au travail/à la maison/à l'école grâce aux émotions positives.
- 1 = Léger : Mes émotions positives ont amélioré certains aspects du travail/de la maison/de l'école.
- 2 = Bien : Mes émotions positives augmentent définitivement le plaisir dans mes tâches.
- 3 = Excellent : Mes émotions positives ont vraiment changé ma capacité à faire avancer les choses pour le mieux.
- 4 = Excellent : Mes émotions positives ont amélioré ma qualité de vie de la meilleure façon possible.

5. Au cours de la semaine dernière, dans quelle mesure les émotions positives ont-elles amélioré votre vie sociale et vos relations ?

- 0 = Aucun : Mes émotions positives n'ont pas affecté mes relations.
- 1 = Léger : Mes émotions positives améliorent légèrement mes relations.
- 2 = Bon : J'ai ressenti une certaine amélioration dans ma vie sociale grâce à des émotions positives. J'ai remarqué que j'apprécie davantage mes relations et que je participe à davantage d'interactions sociales.
- 3 = Excellent : Mes amitiés et autres relations se sont beaucoup améliorées grâce à mes émotions positives. J'apprécie des activités sociales et socialise fréquemment.
- 4 = Excellent : Mes émotions positives ont complètement amélioré mes activités sociales. Toutes mes relations se sont améliorées. Ma vie de famille est positive.

SCORE TOTAL: _____