

# Échelle des autres émotions négatives(facultatif)

Identifiez une expérience émotionnelle avec laquelle vous avez lutté (par exemple, la colère, la honte, la jalousie).

Entrez l'émotion dans le [ ] pour chaque question. Pour chaque élément, encercllez le chiffre correspondant à la réponse qui décrit le mieux votre expérience avec cette émotion au cours de la dernière semaine.

1. Au cours de la dernière semaine, combien de fois vous êtes-vous senti [ ] ?

- 0 = Non, je n'ai pas ressenti cette émotion la semaine dernière.
- 1 = Peu fréquent. J'ai ressenti cette émotion plusieurs fois.
- 2 = Occasionnel. J'ai ressenti cette émotion la plupart du temps.
- 3 = Fréquent. J'ai ressenti cette émotion la plupart du temps.
- 4 = constante. J'ai ressenti cette émotion tout le temps.

2. Au cours de la dernière semaine, lorsque vous avez ressenti [ ], quelle était l'intensité ou la gravité de votre \_ ?

- 0 = Peu ou Aucune : Cette émotion était absente ou à peine perceptible.
- 1 = Léger : Cette émotion était à un niveau bas.
- 2 = Modéré : Cette émotion était parfois intense.
- 3 = Sévère : Cette émotion était intense la plupart du temps.
- 4 = Extrême : Cette émotion était écrasante.

3. Au cours de la dernière semaine, à quelle fréquence avez-vous eu de la difficulté à vous engager ou à vous intéresser à des activités que vous aimez normalement à cause de [ ] ?

- 0 = Aucune : Je n'ai eu aucune difficulté à m'engager ou à m'intéresser à des activités que j'apprécie normalement à cause de cette émotion.
- 1 = Peu fréquent : À quelques reprises, j'ai eu de la difficulté à m'engager ou à m'intéresser à des activités que j'apprécie normalement à cause de cette émotion. Mon style de vie n'a pas été affecté.
- 2 = Occasionnel : J'ai eu de la difficulté à m'engager ou à m'intéresser à des activités que j'apprécie normalement à cause de cette émotion. Mon style de vie n'a changé que de façon mineure.
- 3 = Fréquent : J'ai beaucoup de difficulté à m'engager ou à m'intéresser à des activités que j'apprécie normalement à cause de cette émotion. J'ai apporté des changements importants à mon style de vie parce que je ne pouvais plus m'intéresser aux activités que j'aimais auparavant.
- 4 = Tout le temps : J'ai été incapable de participer ou de m'intéresser à des activités que j'apprécie normalement à cause de cette émotion. Mon mode de vie a été largement affecté et je ne fais plus les choses que j'aimais avant.

4. Au cours de la dernière semaine, dans quelle mesure votre \_\_\_\_\_ a-t-il gêné votre capacité à faire les choses que vous deviez faire au travail, à l'école ou à la maison ?

- 0 = Aucune : Aucune interférence au travail/à la maison/à l'école de cette émotion.
- 1 = Léger : Cette émotion a causé des interférences au travail/à la maison/à l'école. Les choses sont plus difficiles, mais tout ce qui doit être fait sera fait.
- 2 = Modéré : Cette émotion interfère définitivement avec les tâches. La plupart des choses se font encore, mais peu de choses se font aussi bien que par le passé.
- 3 = Sévère : Cette émotion a vraiment changé ma capacité à faire avancer les choses. Certaines tâches sont encore en cours, mais j'ai laissé tomber beaucoup de choses. Ma performance en a définitivement souffert.
- 4 = Extrême : Cette émotion est devenue invalidante. Je suis incapable d'accomplir des tâches et j'ai dû quitter l'école, j'ai démissionné ou j'ai été licencié de mon travail, ou j'ai été incapable d'accomplir des tâches à la maison et j'ai fait face à des conséquences telles que des recouvrements de factures, une expulsion, etc.

5. Au cours de la dernière semaine, dans quelle mesure \_\_\_\_\_ a-t-il gêné votre vie sociale et vos relations ?

- 0 = Aucune : Cette émotion n'affecte pas mes relations.
- 1 = Léger : Cette émotion interfère légèrement avec mes relations. Certaines de mes amitiés et d'autres relations ont souffert, mais, dans l'ensemble, ma vie sociale reste épanouie.
- 2 = Modéré : J'ai vécu quelques interférences avec ma vie sociale, mais j'ai encore quelques relations proches. Je ne dépense pas autant de temps avec les autres que par le passé, mais je socialise encore parfois.
- 3 = Sévère : Mes amitiés et autres relations ont beaucoup souffert à cause de cette émotion. Je n'aime pas les activités sociales. Je socialise très peu.
- 4 = Extrême : Cette émotion a complètement perturbé mes activités sociales. Toutes mes relations ont souffert ou se sont terminées. Ma vie de famille est extrêmement tendue.

SCORE TOTAL: \_\_\_\_\_

David H. Barlow, Shannon Sauer-Zavala, Todd J. Farchione, Heather Murray Latin, Kristen K. Ellard,  
Jacqueline R. Bullis, Kate H. Bentley, Hannah T. Boettcher, Clair Cassiello-Robbins  
Protocole unifié pour le traitement transdiagnostique des troubles émotionnels. © 2018 par  
Oxford University Press  
Psychologie clinique d'Oxford | Presse universitaire d'Oxford  
Téléchargé depuis <https://academic.oup.com/book/1254/chapter/140186647> par invité le 21 mars 2023