

Ci-dessous vous trouverez des mots qui peuvent décrire différents types de sentiments. Pour chaque mot, indiquez, s'il vous plaît, à quel point il décrit ce que vous ressentez à ce moment précis, en entourant un nombre sur l'échelle, « 1 » signifiant « ne correspond pas du tout » et « 7 » signifiant « correspond tout à fait » à ce que vous ressentez. Utilisez les chiffres intermédiaires pour nuancer votre opinion.

Ne prenez pas trop de temps pour chaque mot, répondez rapidement en donnant votre sentiment le plus profond.

	Ne correspond pas du tout					Correspond tout à fait	
1. content(e)	1	2	3	4	5	6	7
2. inconfortable	1	2	3	4	5	6	7
3. en colère contre moi-même	1	2	3	4	5	6	7
4. honteux(-se)	1	2	3	4	5	6	7
5. mal à l'aise	1	2	3	4	5	6	7
6. négatif(-ve)	1	2	3	4	5	6	7
7. amical(e)	1	2	3	4	5	6	7
8. dégoûté(e) de moi-même	1	2	3	4	5	6	7
9. inquiet(e)	1	2	3	4	5	6	7
10. embarrassé(e)	1	2	3	4	5	6	7
11. gêné(e)	1	2	3	4	5	6	7
12. optimiste	1	2	3	4	5	6	7
13. contrarié(e)	1	2	3	4	5	6	7
14. frustré(e)	1	2	3	4	5	6	7
15. tendu(e)	1	2	3	4	5	6	7
16. déçu(e) de moi-même	1	2	3	4	5	6	7
17. heureux(-se)	1	2	3	4	5	6	7
18. coupable	1	2	3	4	5	6	7
19. anxieux(-se)	1	2	3	4	5	6	7
20. critique à l'égard de moi-même	1	2	3	4	5	6	7
21. énergique	1	2	3	4	5	6	7
22. affligé(e)	1	2	3	4	5	6	7
23. plein(e) de regrets	1	2	3	4	5	6	7
24. bien	1	2	3	4	5	6	7