

ERS

(Original version : Nock et al., 2008; French version : Billieux, Rochat & Van der Linden, 2011 ;
French validation : Lannoy, Heeren, Rochat, Rossignol, Van der Linden & Billieux, 2014)

Ce questionnaire s'intéresse à la façon dont vous ressentez **régulièrement (p.ex. chaque jour)** les émotions. Lorsque l'on vous pose des questions sur le fait d'être "ému(e)", ceci renvoie au fait d'être en colère, triste, excité(e) ou à d'autres émotions. Évaluez s.v.p les propositions suivantes.

0	1	2	3	4
Ne me correspond pas du tout	Me correspond un peu	Me correspond assez	Me correspond beaucoup	Me correspond tout à fait

1	Quand quelque chose me bouleverse, je ne peux penser qu'à cela pendant un long moment.	0	1	2	3	4
2	Mes sentiments me font facilement souffrir.	0	1	2	3	4
3	Quand je ressens des émotions, je les éprouve très fortement/intensément.	0	1	2	3	4
4	Quand je suis émotionnellement bouleversé(e), je suis également bouleversé(e) physiquement dans tout mon corps.	0	1	2	3	4
5	J'ai tendance à être très ému(e) très facilement.	0	1	2	3	4
6	Je vis les émotions très fortement.	0	1	2	3	4
7	Je me sens souvent extrêmement anxieux(se).	0	1	2	3	4
8	Quand je me sens ému(e), il m'est difficile de ressentir quoi que ce soit d'autre.	0	1	2	3	4
9	Même les plus petites choses m'émeuvent.	0	1	2	3	4
10	Je prends beaucoup de temps pour surmonter les désaccords que j'ai avec les autres.	0	1	2	3	4
11	Je prends beaucoup plus de temps que la plupart des gens pour me calmer lorsque je suis fâché(e)/contrarié(e).	0	1	2	3	4
12	Je me fâche très facilement contre les gens.	0	1	2	3	4
13	Je suis souvent irrité(e) par des choses qui ne font pas réagir d'autres personnes.	0	1	2	3	4
14	Je suis facilement agité(e)	0	1	2	3	4
15	Je peux passer d'un état neutre à un état émotionnel extrême en un instant.	0	1	2	3	4
16	Quand quelque chose de négatif se produit, mon humeur change très rapidement. Les gens me disent que je me mets facilement en rogne.	0	1	2	3	4
17	Les gens me disent que mes émotions sont souvent trop intenses pour la situation.	0	1	2	3	4
18	Je suis une personne très sensible.	0	1	2	3	4
19	Mes sautes d'humeur sont très fortes et puissantes.	0	1	2	3	4
20	Je suis souvent si bouleversé(e) qu'il m'est difficile de penser de manière claire.	0	1	2	3	4
21	Les gens disent que je réagis de manière excessive.	0	1	2	3	4

Questions/commentaires: