

BEQ

(Translated by Jean Seguin)

Pour chaque énoncé ci-dessous, veuillez indiquer si vous êtes en accord ou en désaccord. Inscrivez devant chaque item le chiffre qui convient, en utilisant l'échelle suivante:

1	2	3	4	5	6	7
Fortement en désaccord			Neutre			Fortement en accord

- ___ 1. Toutes les fois que je ressens des émotions positives, les gens peuvent facilement voir exactement ce que je ressens.
- ___ 2. Je pleure parfois aux films tristes.
- ___ 3. Les gens ignorent souvent ce que je ressens.
- ___ 4. Je ris fort quand quelqu'un me raconte une "joke" que je trouve drôle.
- ___ 5. C'est difficile pour moi de cacher ma peur.
- ___ 6. Quand je suis heureux, ça se voit.
- ___ 7. Mon corps réagit très fortement à des situations émotionnelles.
- ___ 8. J'ai appris que c'est mieux de refouler ma colère que de la montrer.
- ___ 9. Quelle que soit ma nervosité ou mon trouble, j'ai tendance à avoir l'air calme.
- ___ 10. Je suis une personne qui exprime ses émotions.
- ___ 11. Je ressens de fortes émotions.
- ___ 12. Je suis parfois incapable de cacher mes sentiments, même si j'aimerais pouvoir le faire.
- ___ 13. Lorsque je ressens des émotions négatives, les gens peuvent facilement voir exactement ce que je ressens.
- ___ 14. J'ai vécu des périodes dans ma vie où je n'arrivais pas à arrêter de pleurer même si j'essayais.
- ___ 15. Je ressens mes émotions avec beaucoup d'intensité.

___ 16. On peut lire sur mon visage tout ce que je ressens.