

Date de naissance : ...../...../..... Sexe : G  F  Classe : .....  
Etablissement : .....

## IMPRESSIONS CONCERNANT CE QUE TU RESSENS

Les énoncés suivants représentent ce que tu pourrais ressentir dans ta vie de tous les jours ....

### POUR RÉPONDRE :

Réfléchis à ce que tu as fait et ressenti **au cours des quatre dernières semaines**. Tu dois indiquer à quel point tu as ressenti les sensations qui figurent ci-dessous. Sers toi de la grille de 1 à 5 pour répondre.

Entoure **un seul chiffre**, c'est à dire celui qui correspond le mieux à ce que tu penses

Très rarement ou pratiquement jamais	Rarement	Parfois	souvent	Très souvent ou toujours
1	2	3	4	5

\* Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses

\* Répond juste ce que tu penses vraiment, aussi honnêtement que possible.

\* Rappelle toi que toutes les réponses sont **anonymes et confidentielles**.

### ***Dans quelle mesure as-tu expérimenté les sensations suivantes au cours des quatre dernières semaines ?***

1	Sensations positives	1	2	3	4	5
2	Sensations négatives	1	2	3	4	5
3	Je me suis senti bien	1	2	3	4	5
4	Je me suis senti(e) mal	1	2	3	4	5
5	Des choses agréables	1	2	3	4	5
6	Des choses désagréables	1	2	3	4	5
7	Je me suis senti(e) heureux(se)	1	2	3	4	5
8	Je me senti(e) triste	1	2	3	4	5
9	J'ai ressenti de la peur	1	2	3	4	5
10	Je me suis senti(e) joyeux(se)	1	2	3	4	5
11	Je me suis senti(e) en colère	1	2	3	4	5
12	J'ai ressenti de la satisfaction	1	2	3	4	5

Date de naissance : ...../...../..... Sexe : G F Classe : .....  
Etablissement : .....

Dimensions « positives » SPANE P : items 1, 3, 5, 7, 10, et 12.

Dimension « négatives » SPANE N : items 2, 4, 6 8, 9, et 11.

Score global BALANCE : SPANE P - SPANE N