ERQ French
Translated by Jean R. Séguin (Jean.Seguin@UMontreal.CA)

1	2	3	4	5	6	7
Fortement en désaccord	En désaccord	Légèrement en désaccord	Ni désaccord ni accord	Légèrement en accord	En accord	Fortement en accord

(contexte général)

1- Lorsque je souhaite ressentir davantage d'émotion *positive* (telle que la joie ou l'amusement), je *modifie mes pensées*
1 2 3 4 5 6 7

2- Je garde mes émotions pour moi-même
1 2 3 4 5 6 7

3- Lorsque je souhaite ressentir moins d'émotion *négative* (telle que la tristesse ou la peur), je *modifie mes pensées*
1 2 3 4 5 6 7

4- Lorsque je ressens des émotions *positives*, je fais attention de ne pas les exprimer
1 2 3 4 5 6 7

5- Lorsque je suis dans une situation stressante, je change *ma façon de penser* la situation pour m'aider à rester calme
1 2 3 4 5 6 7

6- Je contrôle mes émotions *en ne les exprimant pas*
1 2 3 4 5 6 7

7- Lorsque je veux ressentir plus d'émotion *positive*, je *modifie mes pensées* sur la situation
1 2 3 4 5 6 7

8- Je contrôle mes émotions en *modifiant mes pensées* sur la situation que je vis
1 2 3 4 5 6 7

9- Lorsque je ressens des émotions *négatives*, je m'efforce de ne pas les exprimer
1 2 3 4 5 6 7

10- Lorsque je veux ressentir moins d'émotion *négative*, je *change mes pensées* sur la situation
1 2 3 4 5 6 7