

DATE :

Le présent questionnaire sert à fournir une idée du degré de plaisir que vous avez éprouvé durant le mois écoulé.

Une série d'activités sont évoquées. Vous êtes invité à préciser pour chaque activité :

a) Le degré de plaisir que l'activité vous **apporte** ou **pourrait** vous apporter. Vous le notez de la façon suivante :

0 = pas de plaisir

1 = un peu de plaisir

2 = beaucoup de plaisir

b) La fréquence de l'activité durant le mois passé, à noter comme suit :

0 = ne s'est **pas** produit pendant les 30 jours passés

1 = est arrivé **entre 1 et 6 fois**

2 = est arrivé **7 fois ou davantage**

Il n'y a ni « bonnes » ni « mauvaises » réponses. Exprimez simplement vos goûts et la fréquence d'une série de vos activités.

	Degré de plaisir			Fréquence		
	0	1	2	0	1	2
1. Rire	0	1	2	0	1	2
2. Etre détendu, « relax »	0	1	2	0	1	2
3. Etre en compagnie de gens heureux ou gais	0	1	2	0	1	2
4. Bien manger	0	1	2	0	1	2
5. Songer à quelque chose de bien dans le futur	0	1	2	0	1	2
6. Voir que d'autres personnes manifestent de l'intérêt pour ce que vous dites ou avez dit	0	1	2	0	1	2
7. Songer à des gens que vous aimez	0	1	2	0	1	2
8. Voir un beau spectacle ou un beau paysage	0	1	2	0	1	2
9. Respirer du bon air	0	1	2	0	1	2
10. Etre avec des amis	0	1	2	0	1	2
11. Se sentir en paix, tranquille	0	1	2	0	1	2
12. Avoir l'impression d'être sexuellement attirant (e) pour une autre personne	0	1	2	0	1	2
13. Embrasser	0	1	2	0	1	2
14. Regarder d'autres personnes	0	1	2	0	1	2
15. Avoir une conversation franche et ouverte	0	1	2	0	1	2
16. Etre assis au soleil	0	1	2	0	1	2
17. Porter des vêtements propres	0	1	2	0	1	2
18. Avoir du temps libre	0	1	2	0	1	2
19. Réaliser un projet à votre manière	0	1	2	0	1	2
20. Bien dormir la nuit	0	1	2	0	1	2
21. Ecouter de la musique	0	1	2	0	1	2
22. Avoir une activité sexuelle avec un partenaire	0	1	2	0	1	2

23. Sourire à d'autres personnes	0	1	2	0	1	2
24. Entendre dire par quelqu'un qu'il (elle) vous aime	0	1	2	0	1	2
25. Lire un roman, une nouvelle, un poème, une pièce de théâtre	0	1	2	0	1	2
26. Planifier ou organiser quelque chose	0	1	2	0	1	2
27. Aller au restaurant	0	1	2	0	1	2
28. Dire à quelqu'un que vous l'aimez	0	1	2	0	1	2
29. Choyer, câliner, caresser	0	1	2	0	1	2
30. Etre en compagnie de quelqu'un que vous aimez	0	1	2	0	1	2
31. Voir que votre famille ou vos amis vont bien	0	1	2	0	1	2
32. Faire un compliment à quelqu'un	0	1	2	0	1	2
33. Prendre une boisson avec des amis	0	1	2	0	1	2
34. Faire une nouvelle rencontre	0	1	2	0	1	2
35. Avoir le sentiment de conduire une voiture habilement	0	1	2	0	1	2
36. Dire quelque chose clairement	0	1	2	0	1	2
37. Etre en compagnie d'un ou de plusieurs animaux	0	1	2	0	1	2
38. Etre bien accueilli lors d'une réunion	0	1	2	0	1	2
39. Avoir une conversation animée	0	1	2	0	1	2
40. Sentir la présence de Dieu	0	1	2	0	1	2
41. Organiser une excursion, une sortie ou des vacances	0	1	2	0	1	2
42. Ecouter la radio	0	1	2	0	1	2
43. Apprendre à faire quelque chose de neuf	0	1	2	0	1	2
44. Voir de vieux amis	0	1	2	0	1	2
45. Faire convenablement un travail	0	1	2	0	1	2
46. Etre sollicité pour aider ou donner un avis	0	1	2	0	1	2
47. Amuser d'autres personnes	0	1	2	0	1	2
48. Recevoir un compliment ou entendre qu'on a bien fait quelque chose	0	1	2	0	1	2

Bibliographie

- Lewinsohn P. & Graf M. (1973) Pleasant activities and depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 41 : 261-8
- Bouman, Theo (1986) Een psychometrische Evaluatie van de Stemmingsschaal van de Pleasant Events Schedule. *Gedragstherapie*, 19(2) : 97-107.