

## Échelle des Croyances sur les Emotions et la Régulation émotionnelle

Par chaque affirmation qui suit merci d'indiquer votre niveau d'accord ou de désaccord, de 1 (fortement en désaccord) à 5 (fortement en accord).

	Fortement en désaccord 1	En désaccord 2	Ni en accord, ni en désaccord 3	En accord 4	Fortement en accord 5
1) Les émotions opèrent comme des vannes qui sont soit ouvertes soit fermées. En d'autres termes, les émotions sont soit « on » soit « off ».					
2) Les émotions peuvent être exprimées entièrement ou cachées des autres – il n'est pas possible de partager seulement une partie d'une réponse émotionnelle.					
3) Les personnes peuvent apprendre à contrôler/réguler leurs émotions.					
4) Les personnes sont régies par leurs émotions.					
5) Faire des efforts pour changer son expérience émotionnelle est profitable.					
6) Lorsqu'une personne a une réaction émotionnelle forte face à une autre personne, elle se sentira toujours de cette manière à propos de cette autre personne.					
7) Lorsque les personnes se sentent déprimés, ils doivent attendre qu'une meilleure humeur arrive avant d'être productifs.					
8) Les personnes seraient mieux s'ils prenaient le temps de comprendre d'où viennent leurs émotions.					
9) Lorsque des émotions fortes sont présentes, elles dictent ce qu'une personne dit ou fait.					
10) Lorsqu'une émotion survient, elle va durer à moins qu'il n'y ait un changement dans l'environnement.					
11) Lorsque les personnes reconnaissent leurs émotions, les émotions vont complètement les contrôler.					
12) Apprendre comment modifier ses émotions fortes est une quête utile.					
13) Il est possible, avec des efforts, de modifier ses sentiments forts dans n'importe quelle situation.					
14) Lorsqu'une personne se sent vraiment en colère, il est pratiquement impossible de ne pas passer la colère sur quelqu'un ou sur un objet à proximité.					
15) Les personnes sont esclaves de leurs émotions.					

16)Les personnes seraient mieux si elles passaient plus de temps à apprendre comment contrôler leurs émotions.					
17)Des émotions fortes poussent les personnes à faire des choses qu'ils ne feraient pas normalement.					
18)Quand des sentiments de tristesse prennent le dessus, la personne ne peut pas vraiment faire quoi que ce soit à part s'apitoyer sur sa misère.					
19)Les personnes tirent profit d'apprendre comment réguler leurs sentiments.					
20)Il est pratiquement impossible aux personnes d'agir à l'opposé de leur ressenti.					
21)Les émotions font perdre leur contrôle aux personnes.					

**Croyance que les émotions sont contraignantes** : Somme des items : 1, 2, 6, 7, 10, 11, 14, 18, 20 (on peut considérer la croyance comme présente si le score est supérieur ou égal à 36)

**Croyances qu'apprendre à réguler les émotions est utile** : Somme des items : 3, 5, 8, 12, 13, 16, 19 (on peut considérer la croyance comme présente si le score est supérieur ou égal à 28)

**Croyance que les gens sont esclaves de leurs émotions** : Somme des items : 4, 9, 15, 17, 21 (on peut considérer la croyance comme présente si le score est supérieur ou égal à 20)

« Cette oeuvre est diffusée sous licence CC BY NC ND 4.0 dont les termes sont disponibles via le lien suivant : <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/4.0/deed.fr> ».



Référence :

Vancappel, A., Kerbage, H., Réveillère, C., & El Hage, W. (2023). Validation of the French version of the Emotion and Regulation Beliefs Scale (ERBS) and Dissociation Belief Scale (DBS). *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 51(4), 335-348.

<https://doi.org/10.1017/S1352465823000097>