

Questionnaire sur la régulation des émotions interpersonnelles

<p>Vous trouverez ci-dessous une liste d'affirmations qui décrivent comment les personnes utilisent les autres pour réguler leurs émotions. Veuillez lire chaque affirmation et encrer le chiffre à côté pour indiquer dans quelle mesure elle est vraie pour vous en utilisant une échelle allant de 1 (pas du tout vrai pour moi) à 5 (extrêmement vrai pour moi). Veuillez faire de même pour chaque déclaration. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.</p> <p style="text-align: center;"> 1-----2-----3-----4-----5 pas du tout vrai pour moi un peu modérément tout à fait extrêmement vrai pour moi </p>	
1. Je me sens mieux quand j'apprends comment les autres gèrent leurs émotions.	1— 2 —3— 4—5
2. Cela m'aide à gérer mon humeur dépressive lorsque les autres me font remarquer que les choses ne sont pas aussi mauvaises qu'elles le semblent.	1— 2 —3— 4—5
3. J'aime être entouré(e) d'autres personnes lorsque je suis enthousiaste à l'idée de partager ma joie.	1— 2 —3— 4—5
4. Je cherche d'autres personnes pour m'offrir de la compassion lorsque je suis bouleversé(e).	1— 2 —3— 4—5
5. Entendre les pensées d'une autre personne sur la façon de gérer les choses m'aide lorsque je suis inquiet(-ète).	1— 2 —3— 4—5
6. Être en présence de certaines autres personnes me fait du bien quand je suis exalté(e).	1— 2 —3— 4—5
7. Le fait que les gens me rappellent que d'autres sont plus mal en point m'aide lorsque je suis bouleversé(e).	1— 2 —3— 4—5
8. J'aime être en présence d'autres personnes lorsque je me sens positif(-ive), car cela amplifie le bon sentiment.	1— 2 —3— 4—5
9. Le fait de me sentir bouleversé(e) me pousse souvent à rechercher d'autres personnes qui exprimeront leur sympathie.	1— 2 —3— 4—5
10. Lorsque je suis bouleversé(e), les autres m'aident à me sentir mieux en me faisant réaliser que les choses pourraient être bien pires.	1— 2 —3— 4—5
11. Voir comment les autres gèrent la même situation m'aide lorsque je suis frustré(e).	1— 2 —3— 4—5
12. Je cherche du réconfort auprès des autres lorsque je suis bouleversé(e).	1— 2 —3— 4—5
13. Comme le bonheur est contagieux, je recherche d'autres personnes lorsque je suis heureux(-se).	1— 2 —3— 4—5
14. Lorsque je suis contrarié(e), les autres peuvent m'apaiser en me disant de ne pas m'inquiéter.	1— 2 —3— 4—5
15. Lorsque je suis triste, cela m'aide d'entendre comment les autres ont géré des sentiments similaires.	1— 2 —3— 4—5
16. Je me tourne vers d'autres personnes lorsque je me sens déprimé(e), juste pour savoir que je suis aimé(e).	1— 2 —3— 4—5

17. Le fait d'avoir des gens qui me disent de ne pas m'inquiéter peut me calmer lorsque je suis anxieux(-se).	1— 2 —3— 4—5
18. Lorsque je me sens exalté(e), je cherche à rendre d'autres personnes heureuses.	1— 2 —3— 4—5
19. Lorsque je me sens triste, je cherche la consolation chez les autres.	1— 2 —3— 4—5
20. Si je suis bouleversé(e), j'aime savoir ce que d'autres personnes feraient si elles étaient dans ma situation.	1— 2 —3— 4—5

Instructions de cotation : Tous les items ont une cotation normale. *Amélioration de l'affect positif* = Somme des éléments 3, 6, 8, 13, 18 ; *Prise de perspective* = Somme des éléments 2, 7, 10, 14, 17 ; *Apaisement* = Somme des éléments 4, 9, 12, 16, 19 ; *Modélisation sociale* = Somme des éléments 1, 5, 11, 15, 20.

Citation : Hofmann, S. G., Carpenter, J. K., & Curtiss, J. (2016). « Interpersonal Emotion Regulation Questionnaire (IERQ): Scale development and psychometric characteristics », *Cognitive Therapy and Research*, 40, 341-356. doi : 0.1007/s10608-016-9756-2

French translation: MacIntosh, Heather B., Rivet, Chloe, & Randy, Martha (2021).
Questionnaire sur la régulation des émotions interpersonnelles