

Questionnaire sur les croyances en matière d'émotions (EBQ)

Becerra, Preece et Gross

Ce questionnaire porte sur vos croyances concernant les émotions en général. Certaines questions portent sur les émotions négatives (par exemple, la tristesse, la peur et la colère). D'autres questions portent sur les émotions positives (par exemple, le bonheur, la joie et l'amusement). Pour chaque affirmation, veuillez indiquer **dans quelle mesure vous êtes d'accord ou pas d'accord avec le fait que l'affirmation est vraie en général**. Entourez une réponse pour chaque affirmation.

	Fortement en désaccord			Ni d'accord Ni pas d'accord			Fortement d'accord	
1 Une fois que les gens éprouvent des émotions négatives, il n'y a rien qu'ils puissent les modifier.	1	2	3	4	5	6	7	
2 Les personnes ne peuvent pas contrôler leurs émotions positives.	1	2	3	4	5	6	7	
3 Les émotions négatives ont très peu d'utilité	1	2	3	4	5	6	7	
4 Les émotions positives ont très peu d'utilité	1	2	3	4	5	6	7	
5 Quels que soient les efforts des gens, ils ne peuvent pas changer leurs émotions négatives.	1	2	3	4	5	6	7	
6 Les gens ne peuvent pas apprendre des techniques pour contrôler efficacement leurs émotions positives.	1	2	3	4	5	6	7	
7 Les gens n'ont pas besoin de leurs émotions négatives.	1	2	3	4	5	6	7	
8 Les émotions positives ont très peu d'utilité.	1	2	3	4	5	6	7	
9 Les gens ne peuvent pas contrôler leurs émotions négatives.	1	2	3	4	5	6	7	
10 Quels que soient les efforts déployés, on ne peut pas changer nos émotions positives.	1	2	3	4	5	6	7	
11 Les émotions négatives sont nuisibles.	1	2	3	4	5	6	7	
12 Les gens n'ont pas besoin de leurs émotions positives.	1	2	3	4	5	6	7	
13 Les gens ne peuvent pas apprendre de techniques pour contrôler efficacement leurs émotions négatives.	1	2	3	4	5	6	7	
14 Une fois que les gens éprouvent des émotions positives, il n'y a rien à faire pour les modifier.	1	2	3	4	5	6	7	
15 La présence d'émotions négatives est une mauvaise chose pour les gens.	1	2	3	4	5	6	7	
16 Les émotions positives sont nuisibles.	1	2	3	4	5	6	7	

Instructions pour la cotation de l'EBQ

L'EBQ (Becerra, Preece et Gross, 2020) est une auto-évaluation en 16 points des croyances sur les émotions. Basé sur le cadre théorique de Ford et Gross (2019), l'EBQ évalue deux catégories principales de croyances à propos des émotions: les croyances sur la contrôlabilité des émotions et les croyances sur l'utilité des émotions.. Ces croyances sont évaluées pour les émotions négatives et les émotions positives. Quatre scores de sous-échelles et trois scores composites sont conçus pour être dérivés de la mesure.

Les scores les plus élevés indiquent des croyances plus inadaptées à propos des émotions (c'est-à-dire des croyances plus fortes selon lesquelles les émotions sont incontrôlables et inutiles). Le tableau ci-dessous décrit chacun de ces scores et la manière de les calculer.

Le tableau ci-dessous décrit chacun de ces scores et la manière de les calculer.

Sous-échelle/composite	Comment calculer	Contenu mesuré
Scores des sous-échelles		
Contrôlabilité émotions négatives	Somme des items 1, 5, 9, 13.	Croyances concernant le caractère incontrôlable des émotions négatives
Contrôlabilité émotions positives	Somme des items 2, 6, 10, 14.	Croyances concernant le caractère incontrôlable des émotions positives
Utilité émotions négatives	Somme des items 3, 7, 11, 15.	Croyances concernant l'inutilité des émotions négatives (par ex, Indésirables, sans importance ou nuisibles)
Utilité émotions positives	Somme des items 4, 8, 12, 16.	Croyances concernant l'inutilité des émotions positives (par exemple, indésirables, sans importance ou nuisibles).
Scores composites		
Contrababilité générale	Somme des sous échelles de la contrôlabilité négative et contrôlabilité positive	Croyances sur le caractère incontrôlable des émotions négatives et positives
Utilité générale	Somme des sous-échelles Utilité négative et utilité positive	Croyances concernant l'inutilité (par ex, indésirables, sans importance ou nuisibles) des émotions négatives et positives.
Échelle totale	Somme de tous les items	Marqueur global des croyances inadaptées sur les émotions ; composite de croyances sur le caractère incontrôlable et inutile des émotions.

Contacts :

- Rodrigo Becerra (rodrigo.becerra@uwa.edu.au).
- David Preece (david.preece@curtin.edu.au).
- James Gross (gross@stanford.edu).

References:

Becerra, R., Preece, D. A., & Gross, J. J. (2020). Assessing beliefs about emotions: Development and validation of the Emotion Beliefs Questionnaire. PLOS ONE.

Ford, B. Q., & Gross, J. J. (2019). Why beliefs about emotion matter: An emotion-regulation perspective. Current Directions in Psychological Science, 28, 74-81.