

Échelle de perception des émotions positives et négatives (SPANE Scale of Positive and Negative Experience)

Lisez attentivement chaque phrase et répondez sur l'échelle située en face en entourant un nombre correspondant le mieux à ce que vous pensez. 1 = très rarement ou presque jamais à 5 = très souvent ou toujours.

Très rarement ou presque jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Très souvent ou toujours
1	2	3	4	5

[strongly disagree] <----->[totally agree]

Dans quelle mesure avez-vous expérimenté les sensations suivantes au cours des quatre dernières semaines ?

SPANE P	01	Sensations positives	1	2	3	4	5
SPANE N	02	Sensations négatives	1	2	3	4	5
SPANE P	03	Je me suis senti-e bien.	1	2	3	4	5
SPANE N	04	Je me suis senti-e mal.	1	2	3	4	5
SPANE P	05	Des choses agréables	1	2	3	4	5
SPANE N	06	Des choses désagréables	1	2	3	4	5
SPANE P	07	Je me suis senti-e heureux-se	1	2	3	4	5
SPANE N	08	Je me suis senti-e triste.	1	2	3	4	5
SPANE N	09	J'ai ressenti de la peur.	1	2	3	4	5
SPANE P	10	Je me suis senti-e joyeux-se.	1	2	3	4	5
SPANE N	11	Je me suis senti-e en colère.	1	2	3	4	5
SPANE P	12	J'ai ressenti de la satisfaction.	1	2	3	4	5

Codification :

Dimension « positive » SPANE P : items 1, 3, 5, 7, 10, 12

Dimension « négative » SPANE N : items 2, 4, 6, 8, 9, 11

Formule pour calculer le SPANE

Score global BALANCE = SPANE P – SPANE N

Merci d'utiliser cette référence pour citer l'échelle de perception des émotions positives et négatives (SPANE)

Martin-Krumm, C., Fenouillet, F., Csillik, A., Kern, L., Besançon, M., Heutte, J., Paquet, Y., Delas, Y., Trousselard, M., Lecorre, B., & Diener, E. (2017). Changes in Emotions from Childhood to Young Adulthood, *Child Indicators Research*. 1-21. ISSN: 1874-897X.