

L'échelle d'expérience temporelle du plaisir (EETP)

| | | 1 Très faux pour moi | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 Très vrai pour moi |
|----|---|----------------------|---|---|---|---|----------------------|
| 1 | Le son du bois qui craque dans la cheminée est très relaxant. | | | | | | |
| 2 | J'adore le son de la pluie sur les vitres quand je suis dans mon lit douillet. | | | | | | |
| 3 | Quand je pense à manger mon plat préféré, je peux presque en sentir son goût savoureux. | | | | | | |
| 4 | Lorsqu'un événement excitant va survenir dans ma vie, je me réjouis vraiment. | | | | | | |
| 5 | Je prends vraiment plaisir à la sensation qui accompagne un bon bâillement. | | | | | | |
| 6 | Une tasse de thé ou de café chaud quand il fait froid est très plaisante. | | | | | | |
| 7 | Je me réjouis d'aller manger dehors au restaurant. | | | | | | |
| 8 | Quand je vais dans un parc de loisirs, je suis impatient de prendre place dans les attractions. | | | | | | |
| 9 | J'apprécie l'odeur de l'herbe fraîchement coupée. | | | | | | |
| 10 | J'apprécie prendre une profonde inspiration d'air frais quand je marche dans la nature. | | | | | | |
| 11 | Je suis tellement excité la nuit qui précède une fête que j'ai de la peine à dormir. | | | | | | |
| 12 | Se réjouir d'une expérience agréable est en soi-même agréable. | | | | | | |
| 13 | J'apprécie la beauté de la neige qui vient de tomber. | | | | | | |
| 14 | Quand je pense à quelque chose de délicieux comme un biscuit au chocolat, je dois en avoir un. | | | | | | |
| 15 | Quand je commande quelque chose à partir d'un menu, j'imagine combien cela doit être bon. | | | | | | |
| 16 | Quand j'entends parler d'un nouveau film avec mon acteur favori, je suis impatient de le voir. | | | | | | |
| 17 | J'aime quand les gens jouent avec mes cheveux. | | | | | | |
| 18 | Je me réjouis de beaucoup de choses dans ma vie. | | | | | | |

Gard David & al. 2006 Journal of Research in Personality – Trad. Favrod J. & Ernst F. 2006