

Inventaire des croyances au sujet de savourer – version française

<i>Pour chaque phrase listée ci-dessous, veuillez entourer le chiffre qui indique le mieux comment cela vous correspond. Il n’y a pas de réponse juste ou fausse. Soyez aussi honnête que possible.</i>	Fortement en désaccord						Fortement d’accord
1. Avant qu’une bonne chose arrive, je me réjouis d’une façon qui me donne du plaisir dans le présent.	1	2	3	4	5	6	7
2. C’est difficile pour moi de conserver une émotion agréable un long moment.	1	2	3	4	5	6	7
3. J’aime me pencher sur les bons moments de mon passé.	1	2	3	4	5	6	7
4. Je n’aime pas me réjouir des bons moments trop longtemps avant qu’ils n’arrivent.	1	2	3	4	5	6	7
5. Je sais comment profiter d’un bon moment.	1	2	3	4	5	6	7
6. Je n’aime pas me rappeler les bons moments trop longtemps après qu’ils ont eu lieu.	1	2	3	4	5	6	7
7. Je me réjouis joyeusement quand je pense aux bonnes choses à venir.	1	2	3	4	5	6	7
8. Quand c’est le moment d’avoir du plaisir, je suis mon pire ennemi.	1	2	3	4	5	6	7
9. Je me sens bien quand je me rappelle les bons moments du passé.	1	2	3	4	5	6	7
10. Le fait de se réjouir des bons moments est surtout une perte de temps.	1	2	3	4	5	6	7
11. Lorsque quelque chose d’agréable m’arrive, je peux prolonger le plaisir en y pensant ou en faisant certaines choses.	1	2	3	4	5	6	7
12. Quand je me rappelle de bons souvenirs, je me sens souvent triste ou déçu.	1	2	3	4	5	6	7
13. Je peux apprécier les moments agréables mentalement avant qu’ils ne se produisent.	1	2	3	4	5	6	7
14. Je suis incapable de profiter de la joie des bons moments.	1	2	3	4	5	6	7
15. Je conserve le souvenir de moments de plaisir qui m’arrivent pour m’en rappeler plus tard.	1	2	3	4	5	6	7
16. C’est difficile pour moi de me réjouir à l’avance des moments plaisants.	1	2	3	4	5	6	7
17. Je sais bien apprécier les bonnes choses qui m’arrivent.	1	2	3	4	5	6	7
18. Je pense que se souvenir des bons moments du passé est essentiellement une perte de temps.	1	2	3	4	5	6	7
19. Je parviens à me sentir bien, en imaginant un moment heureux sur le point d’arriver.	1	2	3	4	5	6	7
20. Je ne profite pas des choses autant que je devrais.	1	2	3	4	5	6	7
21. C’est facile pour moi de raviver la joie d’un souvenir plaisant.	1	2	3	4	5	6	7
22. Quand je pense à un moment plaisant avant qu’il n’arrive, je commence souvent à me sentir mal à l’aise et inconfortable.	1	2	3	4	5	6	7
23. C’est facile pour moi de m’amuser quand je le désire.	1	2	3	4	5	6	7
24. Pour moi, une fois qu’un moment de plaisir est terminé, il vaut mieux ne plus y penser.	1	2	3	4	5	6	7

Bryant FB: Savoring Beliefs Inventory (SBI): A scale for measuring beliefs about savouring. *Journal of Mental Health* 2003;12:175-196.
 Golay P, Thonon B, Nguyen A, Fankhauser C, Favrod J: Confirmatory Factor Analysis of the French Version of the Savoring Beliefs Inventory. *Front Psychol* 2018;9:181.