

Questionnaire des activités plaisantes

Tu dois faire deux choses, soit : <ul style="list-style-type: none"> - d'évaluer si tu as fait cette activité dans le dernier mois et ensuite, - d'évaluer si tu trouves cette activité plaisante ou non. 	Évalue combien de fois cette activité a été faite pendant les 30 derniers jours.	Évalue le degré de plaisir ou de joie que cette activité t'a apporté, ou qu'elle t'aurait apporté si elle avait été faite.
	0 = n'est pas arrivé 1 = 1 à 6 fois 2 = 7 fois ou plus	0 = pas plaisant 1 = plaisant 2 = très plaisant
1. Aller dans le bois	0 1 2	0 1 2
2. Porter des vêtements que j'aime.	0 1 2	0 1 2
3. Faire du bénévolat	0 1 2	0 1 2
4. Parler de sports.	0 1 2	0 1 2
5. Rencontrer une nouvelle personne.	0 1 2	0 1 2
6. Se présenter à un examen bien préparé.	0 1 2	0 1 2
7. Assister à un concert rock.	0 1 2	0 1 2
8. Jouer au baseball ou à la balle molle.	0 1 2	0 1 2
9. Planifier un voyage ou des vacances.	0 1 2	0 1 2
10. M'acheter quelque chose.	0 1 2	0 1 2
11. Aller à la plage.	0 1 2	0 1 2
12. Faire une activité artistique (peinture, sculpture, dessin, cinéma, etc.).	0 1 2	0 1 2
13. Pratiquer mon sport favori.	0 1 2	0 1 2
14. Réarranger ou redécorer ma chambre.	0 1 2	0 1 2
15. Assister à un événement sportif.	0 1 2	0 1 2
16. Lire un livre ou une revue	0 1 2	0 1 2
17. Aller à un party.	0 1 2	0 1 2
18. Écouter une présentation sur un sujet très intéressant.	0 1 2	0 1 2
19. Conduire une voiture ou une moto.	0 1 2	0 1 2
20. M'arrêter pour respirer de l'air frais.	0 1 2	0 1 2
21. Composer des chansons ou faire un arrangement musical.	0 1 2	0 1 2
22. Aller en bateau.	0 1 2	0 1 2
23. Jouer à des jeux vidéo.	0 1 2	0 1 2
24. Regarder la télévision.	0 1 2	0 1 2

Tu dois faire deux choses, soit : <ul style="list-style-type: none"> - d'évaluer si tu as fait cette activité dans le dernier mois et ensuite, - d'évaluer si tu trouves cette activité plaisante ou non. 	Évalue combien de fois cette activité a été faite pendant les 30 derniers jours.	Évalue le degré de plaisir ou de joie que cette activité t'a apporté, ou qu'elle t'aurait apporté si elle avait été faite.
	0 = n'est pas arrivé 1 = 1 à 6 fois 2 = 7 fois ou plus	0 = pas plaisant 1 = plaisant 2 = très plaisant
25. Aller faire du camping.	0 1 2	0 1 2
26. Travailler sur des machines (auto, bicyclette, moto, tracteur, etc.).	0 1 2	0 1 2
27. Penser à quelque chose de bien pour le futur.	0 1 2	0 1 2
28. Accomplir une tâche difficile.	0 1 2	0 1 2
29. Rire.	0 1 2	0 1 2
30. Dîner avec des amis ou des compagnons de travail.	0 1 2	0 1 2
31. Prendre un bon bain chaud.	0 1 2	0 1 2
32. Faire de la menuiserie ou travailler le bois.	0 1 2	0 1 2
33. Écrire des histoires, des pièces de théâtre ou des poèmes.	0 1 2	0 1 2
34. Être en compagnie d'animaux.	0 1 2	0 1 2
35. Avoir une bonne discussion.	0 1 2	0 1 2
36. Chanter dans un groupe.	0 1 2	0 1 2
37. Avoir un emploi.	0 1 2	0 1 2
38. Parler une langue étrangère.	0 1 2	0 1 2
39. Jouer d'un instrument de musique.	0 1 2	0 1 2
40. Se faire un goûter.	0 1 2	0 1 2
41. Faire du théâtre.	0 1 2	0 1 2
42. Faire une sieste.	0 1 2	0 1 2
43. Être avec des amis.	0 1 2	0 1 2
44. Aller magasiner.	0 1 2	0 1 2
45. Faire du <i>skateboard</i> , du patin à roues alignées.	0 1 2	0 1 2
46. Chanter pour moi-même.	0 1 2	0 1 2
47. Jardiner	0 1 2	0 1 2
48. Danser.	0 1 2	0 1 2
49. M'asseoir au soleil.	0 1 2	0 1 2

Tu dois faire deux choses, soit : <ul style="list-style-type: none"> - d'évaluer si tu as fait cette activité dans le dernier mois et ensuite, - d'évaluer si tu trouves cette activité plaisante ou non. 	Évalue combien de fois cette activité a été faite pendant les 30 derniers jours.	Évalue le degré de plaisir ou de joie que cette activité t'a apporté, ou qu'elle t'aurait apporté si elle avait été faite.
	0 = n'est pas arrivé 1 = 1 à 6 fois 2 = 7 fois ou plus	0 = pas plaisant 1 = plaisant 2 = très plaisant
50. Planifier ou organiser quelque chose.	0 1 2	0 1 2
51. Avoir un rendez-vous amoureux	0 1 2	0 1 2
52. Écouter la radio.	0 1 2	0 1 2
53. Recevoir la visite d'un ami.	0 1 2	0 1 2
54. Donner des cadeaux.	0 1 2	0 1 2
55. Prendre des photos.	0 1 2	0 1 2
56. Aider quelqu'un.	0 1 2	0 1 2
57. Rencontrer une personne qui m'attire.	0 1 2	0 1 2
58. Prendre un bon repas.	0 1 2	0 1 2
59. Aller à la chasse ou à la pêche.	0 1 2	0 1 2
60. Faire une excursion.	0 1 2	0 1 2
61. Visiter un musée ou une exposition.	0 1 2	0 1 2
62. Aller au restaurant.	0 1 2	0 1 2
63. Parler au téléphone.	0 1 2	0 1 2
64. Aller au cinéma.	0 1 2	0 1 2
65. Organiser mon temps, me faire un horaire.	0 1 2	0 1 2
66. Cuisiner.	0 1 2	0 1 2
67. Faire des expériences ou d'autres travaux scientifiques.	0 1 2	0 1 2
68. Visiter des amis.	0 1 2	0 1 2
69. Écrire mon journal.	0 1 2	0 1 2
70. Méditer ou faire du yoga.	0 1 2	0 1 2
71. Parler avec mes amis entre les cours, après l'école, au travail, etc.	0 1 2	0 1 2
72. Jouer à des jeux de société (Monopoly, Scrabble, etc.).	0 1 2	0 1 2
73. Lire le journal.	0 1 2	0 1 2
74. Courir, faire du <i>jogging</i> , de la gymnastique, de la danse aérobique ou des exercices physiques.	0 1 2	0 1 2

Tu dois faire deux choses, soit : <ul style="list-style-type: none"> - d'évaluer si tu as fait cette activité dans le dernier mois et ensuite, - d'évaluer si tu trouves cette activité plaisante ou non. 	Évalue combien de fois cette activité a été faite pendant les 30 derniers jours.	Évalue le degré de plaisir ou de joie que cette activité t'a apporté, ou qu'elle t'aurait apporté si elle avait été faite.
	0 = n'est pas arrivé 1 = 1 à 6 fois 2 = 7 fois ou plus	0 = pas plaisant 1 = plaisant 2 = très plaisant
75. Louer un film.	0 1 2	0 1 2
76. Aller chez le coiffeur ou l'esthéticienne.	0 1 2	0 1 2
77. Prépare un nouveau menu ou un menu spécial.	0 1 2	0 1 2
78. Observer les oiseaux.	0 1 2	0 1 2
79. Faire ou regarder un feu.	0 1 2	0 1 2
80. Faire de la bicyclette.	0 1 2	0 1 2
81. Être avec mon ami de cœur.	0 1 2	0 1 2
82. Prendre soin des plantes de la maison.	0 1 2	0 1 2
83. Collectionner des cartes de baseball, de la monnaie, des timbres, des roches, etc.	0 1 2	0 1 2
84. Jouer avec des enfants.	0 1 2	0 1 2
85. Me faire un nouvel ami.	0 1 2	0 1 2
86. Lire des bandes dessinées.	0 1 2	0 1 2
87. Voyager.	0 1 2	0 1 2
88. Aller à un concert, un opéra, un ballet ou au théâtre.	0 1 2	0 1 2
89. Jouer avec mon chat ou mon chien.	0 1 2	0 1 2
90. Regarder la lune ou les étoiles.	0 1 2	0 1 2

MacPhillany, D. J., & Lewinsohn, P. M. (1982). The Pleasant Events Schedule (PES) Version collégiale. Traduction et adaptation française: Marcotte (2014).

Comment utiliser ce questionnaire

Entoure tous les numéros des activités que tu as cotées 0 pour la première colonne, c'est-à-dire celle où on te demandait combien de fois tu avais pratiqué cette activité dans le dernier mois, et 3 pour la deuxième colonne, c'est -à-dire celle où on te demandait si cette activité était source de plaisir.

De cette façon, quand tu reliras la liste des activités que tu as entourées, tu pourras prendre connaissance d'activités que tu aimes beaucoup mais que tu ne fais pas souvent. Essaie de faire ces activités plus souvent, il y a de bonnes chances que ton humeur en sera améliorée.