

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

Cotation

Score de plaisir anticipatoire = items 3 + 4 + 7 + 8 + 11 + 12 + 14 + 15 + 16 + 18

Score de plaisir consommatoire = items 1 + 2 + 5 + 6 + 9 + 10 + 13 + 17