

## Plaisir

### Échelle de plaisir-déplaisir

Ce qui suit est une liste d'événements et de situations qui peuvent avoir une influence sur l'humeur. Lisez attentivement chacune de celles-ci, puis indiquez l'intensité du plaisir que chaque situation susciterait chez vous si cela vous arrivait, selon l'humeur qui est la vôtre en ce moment.

Si la situation ne paraît pas pouvoir s'appliquer à vous, tentez de l'imaginer. Indiquez la première réponse qui vous vient en tête. Essayez de ne sauter aucune proposition.

Vous indiquerez l'intensité de votre sentiment dans la colonne de droite, par les notes suivantes :

Ni plaisir, ni déplaisir = 0 ; Plaisir léger = 1 ; Plaisir moyen = 2

Plaisir important = 3 ; Plaisir majeur = 4 ; Plaisir extrême et ultime = 5

1	Assis(e), vous regardez un magnifique coucher de soleil dans une région sauvage du monde.	
2	Vous quittez votre domicile, habillé(e) de neuf et avec goût, et de nombreuses personnes vous complimentent sur votre élégance.	
3	Vous surprenez votre enfant en conversation avec ses camarades et se vantant devant eux d'avoir des parents extraordinaires.	
4	Vous écoutez une belle musique dans un cadre paisible.	
5	Vous pêchez. Soudain, vous sentez une touche, et vous voyez sauter hors de l'eau un poisson de 6 livres avec votre amorce dans la gueule.	
6	Vous parvenez à la plénitude sexuelle avec une personne que vous aimez beaucoup.	
7	Vous terminez un travail dont vous attendez beaucoup de résultats dans un avenir proche.	
8	Plusieurs années après que le plus jeune de vos enfants ait quitté la maison, vous réalisez que tous vos enfants ont réussi et mènent une vie heureuse.	
9	Votre époux (se) vous surprend par un tendre baiser et vous dit que « personne au monde ne peut rêver avoir meilleur compagnon et amant ».	
10	Après beaucoup de difficultés et d'efforts, vous parvenez enfin à maîtriser tout(e) seul(e) une nouvelle activité créatrice	
11	Après un exercice physique intense, vous faites une pause pour reprendre votre souffle et détendre vos muscles.	
12	Vous découvrez dans votre journal que votre billet de loto vous fait gagner 10 000 euros	
13	Votre directeur vous accorde une augmentation inattendue en récompense d'un travail remarquable.	
14	Skiant à toute allure vous descendez une piste, contrôlant parfaitement chacun de vos gestes.	
15	Vous ratissez des feuilles mortes au cours d'une magnifique journée d'automne ; Vous vous arrêtez et regardez votre enfant qui joue sur les tas de feuilles.	

16	Un groupe de voisins vous choisit pour recevoir un cadeau récompensant vos activités au service de la communauté.	
17	Vous vous étendez dans un bain chaud.	
18	Vous pilotez avec dextérité un avion dans un ciel d'azur.	
19	Vous vous étendez au soleil au cours d'un week-end de détente.	
20	Au cours d'une promenade tranquille et matinale, marchant le long de la plage, vous ressentez une impression de paix et de communion avec l'univers.	
21	Vous passez à table pour savourer un fin repas de gastronome.	
22	Une personne à la carrière de laquelle vous vous êtes intéressé(e) et que vous avez encouragée commence à connaître une grande réussite.	
23	Vous terminez un travail difficile et compliqué sans avoir commis une seule erreur.	
24	Vous gagnez un important pari que vous aviez fait sur un match de football.	
25	Grâce à la pratique régulière de la culture physique, de nombreuses personnes vous complimentent sur votre excellente forme et votre bonne santé.	
26	Quelqu'un commence à vous gratter tout doucement le dos.	
27	Vos voisins s'extasient sur la façon dont sont tenus votre maison et votre jardin.	
28	Vous prenez l'avion pour aller en Amérique avec un programme de visite de chaque endroit dont vous avez entendu parler.	
29	Vous vous trouvez au cœur d'une réception très animée, entouré(e) d'une foule de personnages fascinants.	
30	Une personne dont vous êtes amoureux(se) vous prend dans ses bras et vous serre tout contre elle.	
31	Vous êtes assis(e) avec de bons amis autour d'un feu de bois, grillant des brochettes, au cours d'une nuit fraîche.	
32	Vous passez un long et doux moment en caresses sexuelles avec quelqu'un que vous aimez énormément.	
33	Quelqu'un qui se trouve dans une situation aigüe et difficile demande votre aide et celle-ci lui permet de surmonter ses difficultés.	
34	Vous terminez enfin un difficile travail qui vous a demandé beaucoup d'efforts et de nombreuses semaines.	
35	Vous prenez conscience que l'un de vos plus proches amis est une personne de confiance à qui vous pouvez parler en toute liberté.	
36	Une personne du sexe opposé paraît s'intéresser particulièrement à vous.	
Votre total :		

Vous pouvez noter votre résultat d'aujourd'hui dans votre cahier, et repasser par exemple ce test dans quelques mois pour estimer l'efficacité de votre cheminement.

### Interprétation

Les personnes heureuses et sachant profiter et jouir de la vie ont des résultats supérieurs à 80. Elles profiteront plus particulièrement des relaxations en mouvement, puis dans un deuxième temps, des visualisations taoïstes et du yoga nidra.

Pour quelqu'un d'humeur intermédiaire, les scores se situent entre 60 et 80.

Le livre « relaxations et équilibre psychologique » sera intéressant dans cette situation.

Les personnes tristes, ou anhédoniques légères (c'est à dire n'ayant pas accès aux sensations agréables de la vie) obtiennent des résultats entre 40 et 60.

Dans ce cas, il est conseillé de s'orienter vers « Retrouver le goût de la vie », ou de consulter son médecin s'il s'agit d'un état récent à priori sans cause décelable.

Par contre, les personnes dépressives, ou anhédoniques graves ont des scores inférieurs à 40. La consultation d'un professionnel de santé est fortement recommandée.