

EII

No. Dossier _____

Date _____

Voici une série d'énoncés qui représentent comment les gens peuvent réagir à l'incertitude de la vie. Veuillez encercler le numéro (1 à 5) approprié pour exprimer jusqu'à quel point chacun des énoncés correspond à vous.

- | | Pas du tout
correspondant | Un peu
correspondant | Assez
correspondant | Très
correspondant | Tout à fait
correspondant |
|---|------------------------------|-------------------------|------------------------|-----------------------|------------------------------|
| 1. L'incertitude m'empêche de prendre position. | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 2. Etre incertain(e) veut dire qu'on est une personne désorganisée..... | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 3. L'incertitude rend la vie intolérable. | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 4. C'est injuste de ne pas avoir de garanties dans la vie. | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 5. Je ne peux pas avoir l'esprit tranquille tant que je ne sais pas ce qui va arriver le lendemain..... | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 6. L'incertitude me rend mal à l'aise, anxieux(se) ou stressé(e)..... | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 7. Les imprévus me dérangent énormément. | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 8. Ça me frustre de ne pas avoir toute l'information dont j'ai besoin. | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 9. L'incertitude m'empêche de profiter pleinement de la vie..... | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 10. On devrait tout prévenir pour éviter les surprises. | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 11. Un léger imprévu peut tout gâcher, même la meilleure des planifications. | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 12. Lorsque c'est le temps d'agir, l'incertitude me paralyse. | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |

- | | Pas du tout
correspondant | Un peu
correspondant | Assez
correspondant | Très
correspondant | Tout à fait
correspondant |
|--|------------------------------|-------------------------|------------------------|-----------------------|------------------------------|
| 13. Être incertain(e) veut dire que je ne suis pas à la hauteur..... | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 14. Lorsque je suis incertain(e), je ne peux pas aller de l'avant..... | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 15. Lorsque je suis incertain(e), je ne peux pas bien fonctionner..... | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 16. Contrairement à moi, les autres semblent toujours savoir où ils vont dans la vie. | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 17. L'incertitude me rend vulnérable, malheureux(se) ou triste. | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 18. Je veux toujours savoir ce que l'avenir me réserve. | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 19. Je déteste être pris(e) au dépourvu. | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 20. Le moindre doute peut m'empêcher d'agir. | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 21. Je devrais être capable de tout organiser à l'avance. | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 22. Être incertain(e), ça veut dire que je manque de confiance..... | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 23. Je trouve injuste que d'autres personnes semblent certaines face à leur avenir. | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 24. L'incertitude m'empêche de bien dormir. | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 25. Je dois me retirer de toute situation incertaine. | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 26. Les ambiguïtés de la vie me stressent. | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 27. Je ne tolère pas d'être incertain(e) au sujet de mon avenir..... | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |