

Incertitude

Voici une série d'énoncés qui représentent comment les gens peuvent réagir à l'incertitude dans la vie. Veuillez utiliser l'échelle ci-dessous pour exprimer jusqu'à quel point chacun des énoncés suivants correspond à vous (écrivez le numéro vous représentant, à l'avant de chacun des énoncés).

1	2	3	4	5
Pas du tout correspondant	Un peu correspondant	Assez correspondant	Très correspondant	Tout à fait correspondant

-
1. ___ L'incertitude m'empêche de prendre position.
 2. ___ Être incertain(e) veut dire qu'on est une personne désorganisée.
 3. ___ L'incertitude rend la vie intolérable.
 4. ___ C'est injuste de ne pas avoir de garanties dans la vie.
 5. ___ Je ne peux pas avoir l'esprit tranquille tant que je ne sais pas ce qui va arriver le lendemain.
 6. ___ L'incertitude me rend mal à l'aise, anxieux(se) ou stressé(e).
 7. ___ Les imprévus me dérangent énormément.
 8. ___ Ça me frustre de ne pas avoir toute l'information dont j'ai besoin.
 9. ___ L'incertitude m'empêche de profiter pleinement de la vie.
 10. ___ On devrait tout prévenir pour éviter les surprises.
 11. ___ Un léger imprévu peut tout gâcher, même la meilleure des planifications.
 12. ___ Lorsque c'est le temps d'agir, l'incertitude me paralyse.
 13. ___ Être incertain(e) veut dire que je ne suis pas à la hauteur.
 14. ___ Lorsque je suis incertain(e), je ne peux pas aller de l'avant.
 15. ___ Lorsque je suis incertain(e), je ne peux pas bien fonctionner.
 16. ___ Contrairement à moi, les autres semblent toujours savoir où ils vont dans la vie .
 17. ___ L'incertitude me rend vulnérable, malheureux(se) ou triste.
 18. ___ Je veux toujours savoir ce que l'avenir me réserve.

Suite page suivante



1 Pas du tout correspondant	2 Un peu correspondant	3 Assez correspondant	4 Très correspondant	5 Tout à fait correspondant
19. ____	Je déteste être pris(e) au dépourvu.			
20. ____	Le moindre doute peut m'empêcher d'agir.			
21. ____	Je devrais être capable de tout organiser à l'avance.			
22. ____	Être incertain(e), ça veut dire que je manque de confiance.			
23. ____	Je trouve injuste que d'autres personnes semblent certaines face à leur avenir.			
24. ____	L'incertitude m'empêche de bien dormir.			
25. ____	Je dois me retirer de toute situation incertaine.			
26. ____	Les ambiguïtés de la vie me stressent.			
27. ____	Je ne tolère pas d'être indécis(e) au sujet de mon avenir.			
