

## Échelle d'intolérance à l'incertitude

### ÉII

No. Dossier \_\_\_\_\_

Date \_\_\_\_\_

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

- |  | Pas du tout<br>correspondant | Un peu<br>correspondant | Assez<br>correspondant | Très<br>correspondant | Tout à fait<br>correspondant |
|--|------------------------------|-------------------------|------------------------|-----------------------|------------------------------|
| 1. L'incertitude m'empêche de prendre position. ....   | 1.....                       | 2.....                  | 3.....                 | 4.....                | 5.....                       |
| 2. Être 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.....                       |

Pas du tout correspondant	Un peu correspondant	Assez correspondant	Très correspondant	Tout à fait correspondant
------------------------------	-------------------------	------------------------	-----------------------	------------------------------

12. Lorsque c'est le temps d'agir,  
l'incertitude me paralyse. .... 1..... 2..... 3..... 4..... 5.....
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.....

---

	Pas du tout correspondant	Un peu correspondant	Assez correspondant	Très correspondant	Tout à fait correspondant
26. Les ambiguïtés de la vie me stressent. ....	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
27. Je ne tolère pas d'être indé- cis(e) au sujet de mon avenir. ....	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....