

PSI-II

No. Dossier _____

Date _____

Vous retrouvez ci-dessous une série d'énoncés qui peuvent se rapporter aux inquiétudes. En vous référant aux moments où vous vous inquiétez, veuillez indiquer jusqu'à quel point les énoncés suivants vous semblent vrais en encerclant le numéro correspondant (1 à 5).

	Pas du tout vrai	Un peu vrai	Assez vrai	Très vrai	Tout à fait
1. Si je ne m'inquiétais pas, je serais insouciant(e) et irresponsable.	1	2	3	4	5
2. Si je m'inquiète, je serai moins ébranlé(e) lorsque des événements imprévus se produiront.	1	2	3	4	5
3. Je m'inquiète dans le but de savoir quoi faire.	1	2	3	4	5
4. Si je m'inquiète à l'avance, je serai moins déçu(e) si quelque chose de grave se produit.	1	2	3	4	5
5. Le fait de m'inquiéter m'aide à planifier mes actions pour résoudre un problème.	1	2	3	4	5
6. Le simple fait de m'inquiéter peut empêcher les malheurs d'arriver.	1	2	3	4	5
7. Si je ne m'inquiétais pas, cela ferait de moi une personne négligente.	1	2	3	4	5
8. C'est en m'inquiétant que je finis par entreprendre le travail que j'ai à faire.	1	2	3	4	5
9. Je m'inquiète parce que je pense que cela peut m'aider à trouver une solution à mon problème.	1	2	3	4	5

- | | Pas du
tout vrai | Un peu
vrai | Assez
vrai | Très
vrai | Tout à
fait |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|----------------|---------------|--------------|----------------|
| 10. Le fait de m'inquiéter prouve
que je suis une personne qui
voit à ses affaires. | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 11. Trop penser à des choses positives
peut les empêcher de se produire. | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 12. Le fait de m'inquiéter confirme que
je suis une personne prévoyante. | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 13. Si un malheur arrive, je me sentirai
moins responsable si je m'en suis
inquiété auparavant. | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 14. En m'inquiétant, je peux trouver
une meilleure façon de faire. | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 15. L'inquiétude me stimule et
me rend plus efficace. | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 16. Le fait de m'inquiéter m'incite
à passer à l'action. | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 17. Le simple fait de m'inquiéter
diminue le risque que quelque
chose de grave arrive. | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 18. En m'inquiétant, je fais certaines
choses que je ne me déciderais
pas à faire autrement. | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 19. Le fait de m'inquiéter me motive à
faire les choses que je dois faire. | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 20. Mes inquiétudes à elles seules peuvent
diminuer les risques de danger. | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |
| 21. En m'inquiétant, j'augmente mes
chances de trouver la meilleure solution. | 1..... | 2..... | 3..... | 4..... | 5..... |

	Pas du tout vrai	Un peu vrai	Assez vrai	Très vrai	Tout à fait
22. Le fait de m'inquiéter me permettra de me sentir moins coupable si quelque chose de grave se produit.	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
23. Si je m'inquiète, je serai moins triste lorsqu'un événement négatif se produira.	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
24. En ne s'inquiétant pas, on peut attirer les malheurs.	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....
25. Le fait de m'inquiéter démontre que je suis une bonne personne.	1.....	2.....	3.....	4.....	5.....