

INTOLÉRANCE À L'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 vous correspond (écrivez le numéro vous représentant, devant chacun des énoncés).

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

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.
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.

* Tous droits réservés. Mark H. Freeston, Michel J;Dugas, Hélène Letarte, Josée Rhéaume et Robert Ladouceur. Laboratoire de thérapies comportementales, École de psychologie, Université Laval, Québec, 1993. D'après Bouvard M. et Cottraux J. (57)