

Version originale : R Plutchik et HM Van Praag (1989)

Traduction française : C Damy, E Corruble, FJ Baylé, N Hatem, H Caci, JD Guelfi (1999)

Echelle d'impulsivité (Plutchik et al, 1989)

Instructions : lisez chaque proposition et indiquez à quelle fréquence vous avez cette attitude en plaçant une marque (✓) dans celle des quatre cases qui vous convient le mieux

J : jamais

.P : parfois

.S : souvent

.T : très souvent

| | J | P | S | T |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| 1. Trouvez-vous difficile de faire la queue?..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Agissez-vous sur un coup de tête ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Dépensez-vous de l'argent de façon impulsive? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Planifiez vous les choses longtemps à l'avance ?..... | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Vous mettez vous en colère? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 6. Trouvez-vous facile de vous concentrer? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 7. Avez vous des difficultés à contrôler vos émotions sexuelles? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 8. Dites vous tout ce qui vous passe par la tête ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 9. Mangez vous même lorsque vous n'avez pas faim? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 10. Etes vous impulsif (ve) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 11. Finissez vous ce que vous avez commencé? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 12. Eprenez vous des difficultés à contrôler vos émotions? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 13. Etes vous facilement distrait (e) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 14. Trouvez vous difficile de rester calmement assis (e) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 15. Etes vous précautionneux (se) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Version originale : R Plutchik et HM Van Praag (1989)

Traduction française : C Damy, E Corruble, FJ Baylé, N Hatem, H Caci, JD Guelfi (1999)

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| 1. Trouvez-vous difficile de faire la queue?..... | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 2. Agissez-vous sur un coup de tête ? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 3. Dépensez-vous de l'argent de façon impulsive? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 4. Planifiez vous les choses longtemps à l'avance ?..... | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 5. Vous mettez vous en colère? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 6. Trouvez-vous facile de vous concentrer? | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 7. Avez vous des difficultés à contrôler vos émotions sexuelles? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 8. Dites vous tout ce qui vous passe par la tête ? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 9. Mangez vous même lorsque vous n'avez pas faim? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 10. Etes vous impulsif (ve) ? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 11. Finissez vous ce que vous avez commencé? | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 12. Eprenez vous des difficultés à contrôler vos émotions? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 13. Etes vous facilement distrait (e) ? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 14. Trouvez vous difficile de rester calmement assis (e) ? | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 15. Etes vous précautionneux (se) ? | 4 | 3 | 2 | 1 |