

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. Epreuvez 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