

i-Share

Internet-based Students HeAlth Research Enterprise

Questionnaire « Comment tu te sens, l'étudiant ? »

Sur la page d'accueil où seront présentés les blocs, il y aura une consigne générale, par exemple :
« Il n'y a **pas de bonne ou de mauvaise réponse** aux questions qui vont vous être posées dans cette partie. Ne passez pas trop de temps sur l'une ou l'autre des propositions qui vous seront faites, les premières impressions sont généralement les meilleures. Indiquez les réponses qui vous décrivent le mieux. ».

Comment je réagis ? (bloc1)

T1. Etape 1 (1/9)

Q1. T1.1 Voici une série d'éléments qui ont pu vous stresser depuis que vous êtes dans l'enseignement supérieur. Veuillez indiquer à quel point ils vous ont stressé.

Q1.1. Le manque d'attention des professeurs :

- Pas du tout
- Un peu
- Moyennement
- Assez
- Beaucoup

Q1.2. La peur de l'échec aux examens :

- Pas du tout
- Un peu
- Moyennement
- Assez
- Beaucoup

Q1.3. Le fait de ne connaître personne :

- Pas du tout
- Un peu
- Moyennement
- Assez
- Beaucoup

Q1.4. Les amis qui sont trop loin :

- Pas du tout
- Un peu
- Moyennement
- Assez
- Beaucoup

Q1.5. Les conflits avec le (la) petit(e)-ami(e) :

- Pas du tout
- Un peu
- Moyennement
- Assez
- Beaucoup

Q1.6. La mauvaise organisation de l'université :

- Pas du tout
- Un peu
- Moyennement
- Assez
- Beaucoup

Q1.7. Le fait de devoir s'adapter à des méthodes de travail nouvelles :

- Pas du tout
- Un peu
- Moyennement
- Assez
- Beaucoup

Q1.8. La quantité de travail :

- Pas du tout
- Un peu
- Moyennement
- Assez
- Beaucoup

T2. Etape 1 (2/9)

T2. 1 Voici une série d'éléments qui ont pu vous stresser depuis que vous êtes dans l'enseignement supérieur. Veuillez indiquer à quel point ils vous ont stressé.

Q1.9. Le sentiment de solitude :

- Pas du tout
- Un peu
- Moyennement
- Assez
- Beaucoup

Q1.10. L'anonymat de l'université :

- Pas du tout
- Un peu
- Moyennement
- Assez
- Beaucoup

Q1.11. Les révisions :

- Pas du tout
- Un peu
- Moyennement
- Assez
- Beaucoup

Q1.12. Le fait de devoir apprendre à s'organiser :

- Pas du tout
- Un peu
- Moyennement
- Assez
- Beaucoup

Q1.13. Les disputes avec les proches :

- Pas du tout
- Un peu
- Moyennement
- Assez
- Beaucoup

Q1.14. La monotonie des cours :

- Pas du tout
- Un peu
- Moyennement
- Assez
- Beaucoup

Q1.15. L'aspect abstrait des cours :

- Pas du tout
- Un peu
- Moyennement
- Assez
- Beaucoup

Q1.16. Le fait de ne pas avoir le niveau :

- Pas du tout
- Un peu
- Moyennement
- Assez
- Beaucoup

Q1.17. Les problèmes sentimentaux :

- Pas du tout
- Un peu
- Moyennement
- Assez
- Beaucoup

T3. Etape 2 (3/9)

Q2. T3.1 Depuis que vous êtes dans l'enseignement supérieur, comment réagissez-vous quand vous êtes confronté(e) à des évènements négatifs ?

Q2.1. Je ne pense qu'à ces évènements :

- Jamais
- Rarement
- De temps en temps
- Souvent
- Toujours

Q2.2. Je vois des amis pour me changer les idées :

- Jamais
- Rarement
- De temps en temps
- Souvent
- Toujours

Q2.3. Je mange plus que d'habitude :

- Jamais
- Rarement
- De temps en temps
- Souvent
- Toujours

Q2.4. Je parle de mes soucis à des proches :

- Jamais
- Rarement
- De temps en temps
- Souvent
- Toujours

Q2.5. Je regarde la télévision :

- Jamais
- Rarement
- De temps en temps
- Souvent
- Toujours

Q2.6. Je mange des choses qui me font vraiment plaisir :

- Jamais
- Rarement
- De temps en temps
- Souvent
- Toujours

Q2.7. Je dors plus que d'habitude :

- Jamais
- Rarement
- De temps en temps
- Souvent
- Toujours

Q2.8. Je garde mes problèmes pour moi :

- Jamais
- Rarement
- De temps en temps
- Souvent
- Toujours

T4. Etape 2 (4/9)

T4.1 Depuis que vous êtes dans l'enseignement supérieur, comment réagissez-vous quand vous êtes confronté(e) à des événements négatifs ?

Q2.9. Je fume des cigarettes :

- Jamais
- Rarement
- De temps en temps
- Souvent
- Toujours

Q2.10. Je demande conseil à d'autres personnes :

- Jamais
- Rarement
- De temps en temps
- Souvent
- Toujours

Q2.11. Je sors, je m'amuse, je fais la fête :

- Jamais
- Rarement
- De temps en temps
- Souvent
- Toujours

Q2.12. Je fume un joint :

- Jamais
- Rarement
- De temps en temps
- Souvent
- Toujours

Q2.13. Je bois avec des amis :

- Jamais
- Rarement
- De temps en temps
- Souvent
- Toujours

Q2.14. Je ressens le besoin d'écrire :

- Jamais
- Rarement
- De temps en temps
- Souvent
- Toujours

Q2.15. Je demande de l'aide pour surmonter ce passage :

- Jamais
- Rarement
- De temps en temps
- Souvent
- Toujours

Q2.16. J'ai envie de pleurer :

- Jamais
- Rarement
- De temps en temps
- Souvent
- Toujours

T5. Etape 3 (5/9)

Q3. T5.1 Indiquez la fréquence qui vous correspond le plus pour chacune des affirmations suivantes :

Q3.1. Je planifie ce que j'ai à faire :

- Jamais
- Quelquefois
- Souvent
- Très souvent ou toujours

Q3.2. Je fais les choses sans y penser :

- Jamais
- Quelquefois
- Souvent
- Très souvent ou toujours

Q3.3. Je prends des décisions rapidement :

- Jamais
- Quelquefois
- Souvent
- Très souvent ou toujours

Q3.4. Je vis au petit bonheur la chance :

- Jamais
- Quelquefois
- Souvent
- Très souvent ou toujours

Q3.5. J'ai du mal à être attentif(ve) :

- Jamais
- Quelquefois
- Souvent
- Très souvent ou toujours

Q3.6. Mes pensées se bousculent dans ma tête :

- Jamais
- Quelquefois
- Souvent
- Très souvent ou toujours

Q3.7. J'organise mon temps libre :

- Jamais
- Quelquefois
- Souvent
- Très souvent ou toujours

Q3.8. Je sais me contrôler :

- Jamais
- Quelquefois
- Souvent
- Très souvent ou toujours

T6. Etape 3 (6/9)

T6.1 Indiquez la fréquence qui vous correspond le plus pour chacune des affirmations suivantes :

Q3.9. Je me concentre facilement :

- Jamais
- Quelquefois
- Souvent
- Très souvent ou toujours

Q3.10. Je fais des économies :

- Jamais
- Quelquefois
- Souvent
- Très souvent ou toujours

Q3.11. Je ne peux pas rester tranquille que ce soit en cours ou même au cinéma :

- Jamais
- Quelquefois
- Souvent
- Très souvent ou toujours

Q3.12. J'aime réfléchir attentivement à tout un tas de choses :

- Jamais
- Quelquefois
- Souvent
- Très souvent ou toujours

Q3.13. Je fais des projets pour l'avenir :

- Jamais
- Quelquefois
- Souvent
- Très souvent ou toujours

Q3.14. Je dis tout ce qui me passe par la tête :

- Jamais
- Quelquefois
- Souvent
- Très souvent ou toujours

Q3.15. J'aime me creuser la tête pour résoudre des problèmes compliqués :

- Jamais
- Quelquefois
- Souvent
- Très souvent ou toujours

Q3.16. Je change facilement d'avis sur ce que je voudrais faire plus tard :

- Jamais
- Quelquefois
- Souvent
- Très souvent ou toujours

T7. Etape 3 (7/9)

T7.1 Indiquez la fréquence qui vous correspond le plus pour chacune des affirmations suivantes :

Q3.17. J'agis sur des coups de tête :

- Jamais
- Quelquefois
- Souvent
- Très souvent ou toujours

Q3.18. Je m'ennuie vite quand je dois résoudre des problèmes intellectuels :

- Jamais
- Quelquefois
- Souvent
- Très souvent ou toujours

Q3.19. Je réagis du tac-au-tac :

- Jamais
- Quelquefois
- Souvent
- Très souvent ou toujours

Q3.20. Je réfléchis beaucoup :

- Jamais
- Quelquefois
- Souvent
- Très souvent ou toujours

Q3.21. Je change d'amis :

- Jamais
- Quelquefois
- Souvent
- Très souvent ou toujours

Q3.22. J'achète des choses sur un coup de tête :

- Jamais
- Quelquefois
- Souvent
- Très souvent ou toujours

Q3.23. Je ne peux penser qu'à un problème à la fois :

- Jamais
- Quelquefois
- Souvent
- Très souvent ou toujours

T8. Etape 3 (8/9)

T8.1 Indiquez la fréquence qui vous correspond le plus pour chacune des affirmations suivantes :

Q3.24. Je change de sport(s) ou de passe-temps :

- Jamais
- Quelquefois
- Souvent
- Très souvent ou toujours

Q3.25. Je dépense plus que je n'ai d'argent :

- Jamais
- Quelquefois
- Souvent
- Très souvent ou toujours

Q3.26. Quand je pense à quelque chose de précis, d'autres pensées me traversent l'esprit :

- Jamais
- Quelquefois
- Souvent
- Très souvent ou toujours

Q3.27. Je suis plus intéressé(e) par le présent que par le futur :

- Jamais
- Quelquefois
- Souvent
- Très souvent ou toujours

Q3.28. Je suis agité(e) quand je regarde un film ou quand je lis :

- Jamais
- Quelquefois
- Souvent
- Très souvent ou toujours

Q3.29. J'aime jouer aux jeux de réflexion (échecs, sudoku, mots croisés...) :

- Jamais
- Quelquefois
- Souvent
- Très souvent ou toujours

Q3.30. Je me projette dans l'avenir :

- Jamais
- Quelquefois
- Souvent
- Très souvent ou toujours

T9. Etape 4 (9/9)

Q4. T9.1 Les événements listés ci-dessous ont pu vous arriver dans les cinq dernières années. Notez à quelle fréquence, en ne prenant en compte que vos comportements réels (c'est-à-dire physiques ou verbaux). Les pensées et les attitudes violentes et agressives ne doivent pas être prises en compte.

Q4.1. Bagarre à l'initiative d'autres personnes :

- Jamais
- 1 fois
- 2 fois
- 3 fois
- 4 fois ou plus

Q4.2. Bagarre à votre initiative :

- Jamais
- 1 fois
- 2 fois
- 3 fois
- 4 fois ou plus

Q4.3. Agression envers une personne, un animal ou violence sur des objets :

- Jamais
- 1 fois
- 2 fois
- 3 fois
- 4 fois ou plus

Q4.4. Problème disciplinaire à l'école (ex : suspension, exclusion) :

- Jamais
- 1 fois
- 2 fois
- 3 fois
- 4 fois ou plus

Q4.5. Problème relationnel avec une personne détenant une autorité (ex : crise de colère, renvoi pour cause de comportement agressif et/ou impulsif) :

- Jamais
- 1 fois
- 2 fois
- 3 fois
- 4 fois ou plus

Q4.6. Comportement illégal n'ayant pas impliqué les forces de l'ordre (ex : vol, délit) :

- Jamais
- 1 fois
- 2 fois
- 3 fois
- 4 fois ou plus

Q4.7. Comportement illégal ayant impliqué les forces de l'ordre (ex : arrestation, condamnation pour infraction et/ou crime) :

- Jamais
- 1 fois
- 2 fois
- 3 fois
- 4 fois ou plus

Qu'est-ce que je ressens ? (bloc 2)

T10. Etape 1 (1/6)

Q5. T10.1 Indiquez ce qui correspond le mieux à ce que vous ressentez généralement.

Q5.1. Je me sens de bonne humeur, aimable :

- Non
- Plutôt non
- Plutôt oui
- Oui

Q5.2. Je me sens nerveux(se) et agité(e) :

- Non
- Plutôt non
- Plutôt oui
- Oui

Q5.3. Je me sens content(e) de moi :

- Non
- Plutôt non
- Plutôt oui
- Oui

Q5.4. J'aimerais me sentir aussi heureux(se) que les autres le paraissent :

- Non
- Plutôt non
- Plutôt oui
- Oui

Q5.5. J'ai un sentiment d'échec :

- Non
- Plutôt non
- Plutôt oui
- Oui

Q5.6. Je me sens reposé(e) :

- Non
- Plutôt non
- Plutôt oui
- Oui

Q5.7. J'ai tout mon sang-froid :

- Non
- Plutôt non
- Plutôt oui
- Oui

Q5.8. J'ai l'impression que les difficultés s'accumulent tellement que je ne peux plus les surmonter :

- Non
- Plutôt non
- Plutôt oui
- Oui

Q5.9. Je m'inquiète à propos de choses sans importance :

- Non
- Plutôt non
- Plutôt oui
- Oui

Q5.10. Je suis heureux(se) :

- Non
- Plutôt non
- Plutôt oui
- Oui

T11. Etape 1 (2/6)

T11.1 Indiquez ce qui correspond le mieux à ce que vous ressentez généralement.

Q5.11. J'ai des pensées qui me perturbent :

- Non
- Plutôt non
- Plutôt oui
- Oui

Q5.12. Je manque de confiance en moi :

- Non
- Plutôt non
- Plutôt oui
- Oui

Q5.13. Je me sens en sécurité, en sûreté :

- Non
- Plutôt non
- Plutôt oui
- Oui

Q5.14. Je prends facilement des décisions :

- Non
- Plutôt non
- Plutôt oui
- Oui

Q5.15. Je me sens incompetent(e), pas à la hauteur :

- Non
- Plutôt non
- Plutôt oui
- Oui

Q5.16. Je suis satisfait(e) :

- Non
- Plutôt non
- Plutôt oui
- Oui

Q5.17. Des idées sans importance trottent dans ma tête et me dérangent :

- Non
- Plutôt non
- Plutôt oui
- Oui

Q5.18. Je prends les déceptions à cœur, je les oublie difficilement :

- Non
- Plutôt non
- Plutôt oui
- Oui

Q5.19. Je suis une personne posée, stable :

- Non
- Plutôt non
- Plutôt oui
- Oui

Q5.20. Je deviens tendu(e) et agité(e) quand je réfléchis à mes soucis :

- Non
- Plutôt non
- Plutôt oui
- Oui

T12. Etape 2 (3/6)

Q6. T12.1 Pour chacune des affirmations suivantes, indiquez à quel point vous êtes d'accord.

Q6.1. Dans les périodes d'incertitude, je m'attends généralement au meilleur :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord, ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q6.2. Il est facile pour moi de me relaxer :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord, ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q6.3. Si quelque chose risque de mal se passer pour moi, alors ça se passera mal :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord, ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q6.4. Je suis toujours optimiste sur mon avenir :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord, ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q6.5. J'apprécie beaucoup mes amis :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord, ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q6.6. Il est important pour moi de rester occupé(e) :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord, ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q6.7. Je m'attends rarement à ce que les choses aillent bien pour moi :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord, ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q6.8. Je ne me sens pas bouleversé(e) si facilement :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord, ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q6.9. J'envisage rarement que des choses positives vont m'arriver :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord, ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q6.10. Généralement, je m'attends à ce qu'il m'arrive plus de bonnes choses que de mauvaises :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord, ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

T13. Etape 3 (4/6)

Q7. T13.1 Dans votre vie, avez-vous eu une période où vous n'étiez pas comme d'habitude et pendant laquelle :

Q7.1. Vous vous sentiez tellement bien ou « speed », au point qu'on vous l'a fait remarquer ou que cela vous attira des ennuis ?

- Oui
- Non

Q7.2. Vous vous sentiez tellement irritable que vous avez insulté des gens ou que vous avez déclenché des disputes ou des bagarres ?

- Oui
- Non

Q7.3. Vous vous sentiez beaucoup plus sûr(e) de vous que d'habitude ?

- Oui
- Non

- Q7.4. Vous dormiez beaucoup moins que d'habitude et vous trouviez que cela ne vous manquait pas vraiment ?**
- Oui
 - Non
- Q7.5. Vous étiez beaucoup plus loquace ou parliez plus vite que d'habitude ?**
- Oui
 - Non
- Q7.6. Les pensées défilaient rapidement dans votre tête ou vous ne pouviez pas ralentir le cours de votre pensée ?**
- Oui
 - Non
- Q7.7. Vous étiez si facilement distrait(e) par tout ce qui se passait autour de vous, au point d'avoir de la peine à vous concentrer ou à rester sur une idée ?**
- Oui
 - Non
- Q7.8. Vous aviez beaucoup plus d'énergie que d'habitude ?**
- Oui
 - Non
- Q7.9. Vous étiez beaucoup plus actif(ve) ou faisiez bien plus de choses que d'habitude ?**
- Oui
 - Non
- Q7.10. Vous étiez beaucoup plus sociable ou ouvert(e) que d'habitude, par exemple, vous téléphoniez à des amis au milieu de la nuit ?**
- Oui
 - Non
- Q7.11. Vous étiez beaucoup plus intéressé(e) par la sexualité que d'habitude ?**
- Oui
 - Non
- Q7.12. Vous faisiez des choses inhabituelles pour vous ou que d'autres personnes auraient pu considérer comme excessives, stupides ou risquées ?**
- Oui
 - Non
- Q7.13. Les dépenses que vous avez faites ont causé des problèmes à vous ou à votre famille ?**
- Oui
 - Non

➤ *Si le Sharer a sélectionné au moins 2 réponses « oui » pour Q7.1 à Q7.13*

Q8. Si vous avez coché « Oui » à plus d'une question ci-dessus, plusieurs d'entre elles sont-elles survenues au cours de la même période ?

- Oui
- Non

➤ *Si le Sharer a sélectionné au moins une réponse « oui » pour Q7.1 à Q7.13*

Q9. A quel point ceci vous a-t-il causé des problèmes – comme être dans l'incapacité de travailler ; avoir des problèmes familiaux, financiers ou légaux ; vous impliquer dans des disputes ou des bagarres ?

- Aucun problème
- Problèmes mineurs
- Problèmes modérés
- Problèmes sévères

T14. Etape 4 (5/6)

Q10. T14.1 Pour chacune des affirmations suivantes, indiquez à quel point vous êtes en accord.

Q10.1. Dans l'ensemble, je suis satisfait(e) de moi :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- En accord
- Fortement en accord

Q10.2. Parfois, je pense que je ne vauds rien :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- En accord
- Fortement en accord

Q10.3. Je pense que j'ai un certain nombre de bonnes qualités :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- En accord
- Fortement en accord

Q10.4. Je suis capable de faire les choses aussi bien que la plupart des gens :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- En accord
- Fortement en accord

Q10.5. Je sens qu'il n'y a pas grand-chose en moi dont je puisse être fier(e) :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- En accord
- Fortement en accord

Q10.6. Parfois, je me sens réellement inutile :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- En accord
- Fortement en accord

T15. Etape 4 (6/6)

T15.1 Pour chacune des affirmations suivantes, indiquez à quel point vous êtes en accord.

Q10.7. Je pense que je suis quelqu'un de valable, au moins autant que les autres gens :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- En accord
- Fortement en accord

Q10.8. J'aimerais pouvoir avoir plus de respect pour moi-même :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- En accord
- Fortement en accord

Q10.9. J'ai tendance à penser que je suis un(e) raté(e) :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- En accord
- Fortement en accord

Q10.10. J'ai une opinion positive de moi-même :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- En accord
- Fortement en accord

Comment je suis ? (bloc3)

T16. Etape 1 (1/6)

Q11. T16.1 Pour chacune des affirmations suivantes, choisissez la réponse qui vous ressemble le plus.

Q11.1. J'essaie souvent des choses nouvelles uniquement pour le plaisir, ou pour avoir des sensations fortes, même si les autres estiment que c'est une perte de temps :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.2. J'ai habituellement confiance dans le fait que tout ira bien, même dans des situations qui inquiètent la plupart des gens :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.3. Je prends plaisir à me venger des gens qui m'ont fait du mal :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.4. J'ai souvent l'impression que ma vie n'a pas de but ou manque de sens :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.5. J'en aurais probablement les capacités, mais je ne vois pas l'intérêt de faire plus que le strict minimum :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.6. Je me sens souvent tendu(e) et inquiet(e) dans des situations nouvelles même lorsque les autres pensent qu'il y a peu de soucis à se faire :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.7. J'aime discuter de mes expériences et/ou de mes sentiments ouvertement avec des amis plutôt que de les garder pour moi-même :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

T17. Etape 1 (2/6)

T17.1 Pour chacune des affirmations suivantes, choisissez la réponse qui vous ressemble le plus.

Q11.8. Ma détermination me permet habituellement de poursuivre une tâche longtemps après que les autres ont abandonné :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.9. J'attends souvent des autres qu'ils trouvent une solution à mes problèmes :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.10. Ça ne me gênerait pas d'être seul(e) tout le temps :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.11. Quand quelqu'un m'a fait du mal, j'essaie en général de me venger :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.12. Je préfère réfléchir longtemps avant de prendre une décision :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.13. Je suis plus travailleur(euse) que la majorité des gens :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.14. Habituellement, je reste calme et confiant(e) dans des situations que la plupart des gens trouveraient physiquement dangereuses :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.15. Je préfère garder mes problèmes pour moi :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.16. Je pense que c'est une mauvaise idée d'aider les gens faibles qui ne peuvent pas s'aider eux-mêmes :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

T18. Etape 2 (3/6)

T18.1 Pour chacune des affirmations suivantes, choisissez la réponse qui vous ressemble le plus.

Q11.17. J'essaie de respecter les sentiments des autres, même lorsqu'ils ont été injustes avec moi auparavant :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.18. J'apprécie que les gens puissent faire ce qu'ils veulent sans règle ni contrainte stricte :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.19. Je suis fréquemment plus préoccupé(e) que la plupart des gens par l'idée que les choses pourraient mal se passer dans l'avenir :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.20. D'habitude, j'examine tous les détails d'un problème avant de prendre une décision :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.21. Les autres me contrôlent trop :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.22. Je me pousse habituellement plus durement que la plupart des gens parce que je veux faire du mieux possible :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.23. J'ai tellement de défauts que je ne m'aime pas beaucoup :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.24. Souvent je n'arrive pas à affronter certains problèmes car je n'ai aucune idée sur la manière de m'y prendre :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

T19. Etape 2 (4/6)

T19.1 Pour chacune des affirmations suivantes, choisissez la réponse qui vous ressemble le plus :

Q11.25. Je voudrais souvent interrompre le cours du temps :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.26. Il m'est difficile de tolérer les gens qui sont différents de moi :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.27. Je suis satisfait(e) de ce que je réalise et je n'ai pas vraiment envie de faire mieux :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.28. J'obéis souvent à mon instinct ou à mon intuition, sans réfléchir à tous les détails de la situation :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.29. Même si les autres pensent que ce n'est pas important, j'insiste souvent pour que les choses soient faites de manière précise et ordonnée :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.30. Je me sens très confiant(e) et sûr(e) de moi dans presque toutes les situations sociales :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.31. Mes amis trouvent qu'il est difficile de connaître mes sentiments car je leur confie rarement mes pensées intimes :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.32. J'aime imaginer que mes ennemis souffrent :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

T20. Etape 3 (5/6)

T20.1 Pour chacune des affirmations suivantes, choisissez la réponse qui vous ressemble le plus :

Q11.33. J'ai plus d'énergie et me fatigue moins vite que la plupart des gens :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.34. Je ne suis pratiquement jamais excité(e) au point de perdre le contrôle de moi-même :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.35. J'abandonne souvent un travail s'il prend beaucoup plus de temps que je le pensais au départ :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.36. Mes actes sont largement influencés par des choses que je ne contrôle pas :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.37. Je préfère attendre que quelqu'un d'autre décide de ce qui doit être fait :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.38. En général, je respecte les opinions des autres :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.39. En général, il est absurde de contribuer au succès des autres :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

T21. Etape 3 (6/6)

T21.1 Pour chacune des affirmations suivantes, choisissez la réponse qui vous ressemble le plus :

Q11.40. En général, j'aime rester froid(e) et détaché(e) vis-à-vis des autres :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.41. Même avec des amis, je préfère ne pas trop me confier :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.42. J'examine presque toujours tous les détails avant de prendre une décision, même si on me demande une réponse rapide :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

Q11.43. Je suis plus perfectionniste que la plupart des gens :

- Fortement en désaccord
- En désaccord
- Ni en désaccord ni en accord
- En accord
- Fortement en accord

- Q11.44. Les gens estiment qu'il est facile de venir me voir pour trouver de l'aide, de la sympathie et de la compréhension :**
- Fortement en désaccord
 - En désaccord
 - Ni en désaccord ni en accord
 - En accord
 - Fortement en accord
- Q11.45. Je me sens souvent tendu(e) et inquiet(e) lorsque je dois faire quelque chose d'inhabituel pour moi :**
- Fortement en désaccord
 - En désaccord
 - Ni en désaccord ni en accord
 - En accord
 - Fortement en accord
- Q11.46. Je me pousse souvent jusqu'à l'épuisement ou j'essaie de faire plus que je ne le peux réellement :**
- Fortement en désaccord
 - En désaccord
 - Ni en désaccord ni en accord
 - En accord
 - Fortement en accord
- Q11.47. Je déteste voir n'importe qui souffrir :**
- Fortement en désaccord
 - En désaccord
 - Ni en désaccord ni en accord
 - En accord
 - Fortement en accord
- Q11.48. Habituellement, je me sens beaucoup plus confiant(e) et dynamique que la plupart des gens, même après de légers problèmes de santé ou des événements stressants :**
- Fortement en désaccord
 - En désaccord
 - Ni en désaccord ni en accord
 - En accord
 - Fortement en accord