

AUTO-EVALUATION - BIS 10

Nom et prénom : Date:

Instructions : Les gens agissent et réfléchissent différemment devant des situations variées. Ce questionnaire a pour but d'évaluer certaines de vos façons d'agir et de réfléchir. Lisez chaque énoncé et remplissez la case appropriée située sur la droite de la page. Ne passez pas trop de temps sur chaque énoncé. Répondez vite et honnêtement.

R : Rarement / Jamais
O : occasionnellement
S : Souvent
T : Presque toujours /Toujours

	R	O	S	T
1 Je prépare soigneusement les tâches à accomplir.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2 Je fais les choses sans y penser	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3 Je me décide rapidement.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4 J'ai tendance à ne pas m'en faire.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5 Je ne fais pas attention.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6 J'ai des idées qui fusent.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7 Je projette mes voyages longtemps à l'avance.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8 Je suis maître de moi.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9 Je me concentre facilement.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10 Je mets de l'argent de côté régulièrement.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11 "J'ai la bougeotte"au spectacle ou aux conférences.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12 Je réfléchis soigneusement.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13 Je veille à ma sécurité d'emploi.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14 Je dis les choses sans y penser.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15 J'aime réfléchir à des problèmes complexes.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16 Je change de travail.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17 J'agis sur un "coup de tête".....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18 Réfléchir à un problème m'ennuie vite.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
19 Je me fais faire régulièrement des bilans de santé.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
20 J'agis selon l'inspiration du moment.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
21 Je suis quelqu'un de réfléchi.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
22 Je change de domicile	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
23 .J'achète les choses sur un "coup de tête".....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
24 Je ne peux penser qu'a un problème à la fois.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25 Je change de passe-temps.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
26 Je marche et bouge vite.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
27 Je résous les problèmes par tâtonnements.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
28 Je dépense ou paye à crédit plus que je ne gagne.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
29 Je parle vite.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
30 Quand je réfléchis mes pensées s'égarer souvent.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
31 Je m'intéresse plus au présent qu'à l'avenir.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
32 Je me sens agité au spectacle ou lors de conférences.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
33 J'aime les "casses-têtes".....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
34 Je pense à l' avenir.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Facteur : impulsivité motrice

	R : Rarement / Jamais	O : Occasionnellement	S : Souvent	T : Presque toujours /Toujours
2 . Je fais les choses sans y penser	0	1	3	4
5 . Je ne fais pas attention.....	0	1	3	4
8 . Je suis maître de moi.....	4	3	1	0
11 . "J'ai la bougeotte"au spectacle ou au conférences.....	0	1	3	4
14 . Je dis les choses sans y penser.....	0	1	3	4
17 . J'agis sur un "coup de tête".....	0	1	3	4
20 . J'agis selon l'inspiration du moment.....	0	1	3	4
23 . J'achète les choses sur un "coup de tête".....	0	1	3	4
26 . Je marche et bouge vite.....	0	1	3	4
29 . Je parle vite.....	0	1	3	4
32 . Je me sens agité au spectacle ou lors de conférences.....	0	1	3	4

Facteur : impulsivité "cognitive"

		R : Rarement / Jamais	O : Occasionnellement	S : Souvent	T : Presque toujours /Toujours
3 . Je me décide rapidement.....	0	1	3	4	
6 . J'ai des idées qui fusent.....	0	1	3	4	
9 . Je me concentre facilement.....	4	3	1	0	
12 . Je réfléchis soigneusement.....	4	3	1	0	
15 . J'aime réfléchir à des problèmes complexes.....	4	3	1	0	
18 . Réfléchir à un problème m'ennuie vite.....	0	1	3	4	
21 . Je suis quelqu'un de réfléchi.....	4	3	1	0	
24 . Je ne peux penser qu'a un problème à la fois.....	0	1	3	4	
27 . Je résous les problèmes par tâtonnements.....	0	1	3	4	
30 . Quand je réfléchis mes pensées s'égarer souvent.....	0	1	3	4	
33 . J'aime les "casses-têtes".....	4	3	1	0	

Facteur : impulsivité "non planning"

		R : Rarement / Jamais	O : Occasionnellement	S : Souvent	T : Presque toujours /Toujours
1 . Je prépare soigneusement les tâches à accomplir.....	4	3	1	0	
4 . J'ai tendance à ne pas m'en faire.....	0	1	3	4	
7 . Je projette mes voyages longtemps à l'avance.....	4	3	1	0	
10 . Je mets de l'argent de côté régulièrement.....	4	3	1	0	
13 . Je veille à ma sécurité d'emploi.....	4	3	1	0	
16 . Je change de travail.....	0	1	3	4	
19 . Je me fais faire régulièrement des bilans de santé.....	4	3	1	0	
22 . Je change de domicile	0	1	3	4	
25 . Je change de passe-temps.....	0	1	3	4	
28 . Je dépense ou paye à crédit plus que je ne gagne.....	0	1	3	4	
31 . Je m'intéresse plus au présent qu'à l'avenir.....	0	1	3	4	
34 . Je pense à l' avenir.....	4	3	1	0	