Plutchik — impulsivité

ADULTE · Évaluation actuelle · Votre fonctionnement habituel

Quinze questions sur les comportements impulsifs et le contrôle de soi. Total de 0 à 45.

Indiquez à quelle fréquence vous avez chaque attitude. La cotation reprend la grille du formulaire français fourni. Cotation affichée 0–3 par réponse, total 0–45, équivalente à la cotation 1–4 après soustraction de 15 au total. Catégories d'interprétation fournies au site, sans normes cliniques validées pour cette adaptation.

Date : _____ Initiales (facultatif) : _____

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

Cotation et lecture du résultat

15 items. Le formulaire utilise les réponses 1–4 ; inverser les items 4, 6, 11 et 15 (5 moins la réponse), sommer puis soustraire 15 pour obtenir le score 0–45. Repère publié : score >20 dans la population de l'étude de Rubio et al. (1998), sans norme française universelle.

Score / remarques : _____

Pour obtenir le calcul détaillé et réunir plusieurs échelles dans un dossier, passez les questionnaires gratuitement sur tousTDAH.fr/questionnaires.html.

R. Plutchik et H. M. Van Praag (1989). Traduction française C. Damy, E. Corruble, F.-J. Baylé, N. Hatem, H. Caci et J.-D. Guelfi (1999). Formulaire fourni.