UPPS-P — impulsivité, 20 items

ADULTE · Évaluation du fonctionnement habituel · Votre fonctionnement habituel

Cinq dimensions de l'impulsivité : urgence négative, urgence positive, manque de préméditation, manque de persévérance et recherche de sensations.

Version française fournie par le propriétaire du site. Cinq sous-scores distincts : somme 4–16 et moyenne 1–4 pour chaque dimension. Inversion 5 − réponse des items 2, 3, 4, 7, 9, 10, 12, 14, 15, 17, 18 et 20. Les autres items sont conservés. Un score élevé indique davantage de la dimension considérée. Aucun total global, seuil diagnostique universel ni percentile individuel appliqué.

Date : _____ Initiales (facultatif) : _____

Choisissez une seule réponse par ligne.	Tout à fait d'accord	Plutôt d'accord	Plutôt en désaccord	Tout à fait en désaccord
1. D'habitude je réfléchis soigneusement avant de faire quoi que ce soit.	○	○	○	○
2. Quand je suis vraiment enthousiaste, j'ai tendance à ne pas penser aux conséquences de mes actions.	○	○	○	○
3. J'aime parfois faire des choses qui sont un petit peu effrayantes.	○	○	○	○
4. Quand je suis contrarié(e), j'agis souvent sans réfléchir.	○	○	○	○
5. Je préfère généralement mener les choses jusqu'au bout.	○	○	○	○
6. Ma manière de penser est d'habitude réfléchie et méticuleuse.	○	○	○	○
7. Quand la discussion s'échauffe, je dis souvent des choses que je regrette ensuite.	○	○	○	○
8. J'achève ce que je commence.	○	○	○	○
9. J'éprouve du plaisir à prendre des risques.	○	○	○	○
10. Quand je suis ravi(e), je ne peux pas m'empêcher de m'emballer.	○	○	○	○
11. Une fois que je commence un projet, je le termine presque toujours.	○	○	○	○
12. J'aggrave souvent les choses parce que j'agis sans réfléchir quand je suis contrarié(e).	○	○	○	○
13. D'habitude je me décide après un raisonnement bien mûri.	○	○	○	○
14. Je recherche généralement des expériences et sensations nouvelles et excitantes.	○	○	○	○
15. Quand je suis vraiment enthousiaste, j'agis souvent sans réfléchir.	○	○	○	○

Choisissez une seule réponse par ligne.	Tout à fait d'accord	Plutôt d'accord	Plutôt en désaccord	Tout à fait en désaccord
16. Je suis une personne productive qui termine toujours son travail.	○	○	○	○
17. Quand je me sens rejeté(e), je dis souvent des choses que je regrette par la suite.	○	○	○	○
18. Je me réjouis des expériences et sensations nouvelles même si elles sont un peu effrayantes et non- conformistes.	○	○	○	○
19. Avant de me décider, je considère tous les avantages et inconvénients.	○	○	○	○
20. Quand je suis très heureux/heureuse, j'ai l'impression qu'il est normal de céder à ses envies ou de se laisser aller à des excès.	○	○	○	○

Cotation et lecture du résultat

Cinq sous-scores distincts : somme 4–16 et moyenne 1–4 pour chaque dimension. Inversion 5 − réponse des items 2, 3, 4, 7, 9, 10, 12, 14, 15, 17, 18 et 20. Les autres items sont conservés. Un score élevé indique davantage de la dimension considérée. Aucun total global, seuil diagnostique universel ni percentile individuel appliqué.

Score / remarques : _____

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

Joël Billieux, Lucien Rochat, Grazia Ceschi et collaborateurs. Formulaire fourni par le propriétaire du site.