

Test : Découvrez votre niveau d'autocontrôle

Adapté de Tangney, J.P., Baumeister, R.F., Boone, A.L. (2004). High Self-Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*, 271-324.

TEST : DÉCOUVREZ VOTRE NIVEAU D'AUTOCONTRÔLE

Lisez les 10 phrases ci-dessous et pour chacune d'entre elles, choisissez celle qui vous représente le mieux (le chiffre dans les cases représente le nombre de points).

	Ce n'est pas du tout moi	C'est rarement moi	C'est un peu moi	C'est moi	C'est complètement moi
J'ai du mal à me défaire de mauvaises habitudes.	5	4	3	2	1
Je me laisse facilement distraire.	5	4	3	2	1
Je dis des choses inappropriées.	5	4	3	2	1
Je refuse des choses qui me sont nuisibles, même si elles sont amusantes.	1	2	3	4	5
Je suis doué(e) pour résister à la tentation.	1	2	3	4	5
Les gens diraient que j'ai une très grande discipline.	1	2	3	4	5
Le plaisir et l'amusement me détournent parfois du travail.	5	4	3	2	1
Je fais des choses qui procurent du plaisir sur le moment mais que je regrette par la suite.	5	4	3	2	1
Parfois, je ne peux pas m'empêcher de faire quelque chose, même si je sais que c'est mal.	5	4	3	2	1
Je prends souvent des décisions sans examiner toutes les alternatives.	5	4	3	2	1

Ensuite, additionnez tous les points pour les cases cochées et divisez par 10. Le score maximum sur cette échelle est de 5 (extrêmement maîtrisé de soi), et le score minimum sur cette échelle est de 1 (pas du tout maîtrisé de soi).

SCORE TOTAL : _____ /10 = _____