

## Échelle d'intolérance aux incertitudes

*Gosselin, P., Ladouceur, R., Evers, A., Laverdière, A., Routhier, S., & Tremblay-Picard, M. (2008). Evaluation of intolerance of uncertainty: Development and validation of a new self-report measure. Journal of Anxiety Disorders, 22, 1427-1439.*

	1	2	3	4	5
1-L'incertitude m'empêche de prendre position					
2-Être incertain(e) veut dire qu'on est une personne désorganisée					
3-L'incertitude rend la vie intolérable					
4-C'est injuste de ne pas avoir de garanties dans la vie					
5-Je ne peux pas avoir l'esprit tranquille tant que je ne sais pas ce qui va arriver le lendemain					
6-L'incertitude me rend mal à l'aise, anxieux(se) ou stressé(e)					
7-Les imprévus me dérangent énormément					
8-Ça me frustre de ne pas avoir toute l'information dont j'ai besoin					
9-L'incertitude m'empêche de profiter pleinement de la vie					
10-On devrait tout prévenir pour éviter les surprises					
11-Un léger imprévu peut tout gâcher, même la meilleure des planifications					
12-Lorsque c'est le moment d'agir, l'incertitude me paralyse					
13-Être incertain(e) veut dire que je ne suis pas à la hauteur					
14-Lorsque je suis incertain(e), je ne peux pas aller de l'avant					
15-Lorsque je suis incertain(e), je ne peux pas bien fonctionner					
16-Contrairement à moi, les autres semblent toujours savoir où ils vont dans la vie					
17-L'incertitude me rend vulnérable, malheureux(se) ou triste					
18-Je veux toujours savoir ce que l'avenir me réserve					
19-Je déteste être pris(e) au dépourvu					
20-Le moindre doute peut m'empêcher d'agir					
21-Je devrais être capable de tout organiser à l'avance					
22-Être incertain(e), ça veut dire que je manque de confiance					
23-Je trouve injuste que d'autres personnes semblent certaines face à leur avenir					
24-L'incertitude m'empêche de bien dormir					
25-Les ambiguïtés de la vie me stressent					
27- Je ne tolère pas d'être indécis(e) au sujet de mon avenir					

Seuil TAG : 63