

Numéro d'identification _____

Age _____ Sexe _____

Échelle APS-R

Les items suivants sont conçus pour mesurer les attitudes que les gens possèdent envers eux-mêmes, leur performance et envers autrui. Il n'y a ni bonnes ni mauvaises réponses. S'il vous plaît, répondez à tous les questions. Utilisez votre première impression et ne consacrez pas trop de temps sur chaque item en répondant. Répondez à chaque item en utilisant l'échelle ci-dessous pour décrire votre degré d'accord avec chaque item. Encerchez le numéro approprié.

	Pas du tout d'accord 1	En désaccord 2	Un peu en désaccord 3	Neutre 4	Un peu d'accord 5	D'accord 6	Complètement d'accord 7	
1. Mes standards pour ma performance au travail ou à l'école sont hauts.	1	2	3	4	5	6	7	
2. Je suis une personne ordonné(e).	1	2	3	4	5	6	7	
3. Souvent, je me sens frustrer, parce que je ne peux pas atteindre mes buts.	1	2	3	4	5	6	7	
4. La netteté est importante pour moi.	1	2	3	4	5	6	7	
5. Si tu ne t'attends pas à beaucoup de toi-même, tu ne réussiras jamais.	1	2	3	4	5	6	7	
6. Mon meilleur ne semble jamais être suffisant pour moi.	1	2	3	4	5	6	7	
7. Je pense que les choses doivent être rangées dans leurs places.	1	2	3	4	5	6	7	
8. J'ai des hautes attentes pour moi-même.	1	2	3	4	5	6	7	
9. Je tiens rarement à mes hauts standards.	1	2	3	4	5	6	7	
10. J'aime toujours être organisé(e) et discipliné(e).	1	2	3	4	5	6	7	
11. Faire de mon meilleur ne semble jamais être assez.	1	2	3	4	5	6	7	
12. Je fixe des standards très hauts pour moi-même.	1	2	3	4	5	6	7	
13. Je ne suis jamais satisfait(e) avec mes accomplissements.	1	2	3	4	5	6	7	
14. Je m'attends au meilleur de moi-même.	1	2	3	4	5	6	7	
15. Je m'inquiète souvent de ne pas atteindre mes espérances.	1	2	3	4	5	6	7	
16. Ma performance atteint rarement mes standards.	1	2	3	4	5	6	7	
17. Je ne suis pas satisfait(e), même si je sais que j'ai fait mon mieux.	1	2	3	4	5	6	7	
18. J'essaye de faire mon meilleur à tout ce que je fais.	1	2	3	4	5	6	7	
19. Je suis rarement capable de satisfaire mes hauts standards de performance.	1	2	3	4	5	6	7	
20. Je ne suis presque jamais satisfait(e) avec ma performance.	1	2	3	4	5	6	7	
21. Je ne me sens presque jamais comme si ce que ce que j'ai fait est assez bon.	1	2	3	4	5	6	7	
22. J'ai un besoin fort de m'efforcer pour l'excellence.	1	2	3	4	5	6	7	
23. Souvent, je me sens déçu(e) après avoir complété une tâche parce que je sais que j'aurais pu mieux faire.	1	2	3	4	5	6	7	