

Questionnaire du Locus de Contrôle : « Internal Control Index »

Pour mesurer votre locus de contrôle, voici une traduction française du questionnaire en 28 items « l'Internal Control Index » développé par la psychologue Patricia C. Duttweiler (1984) à partir du questionnaire de Julian Rotter (1966).

Instructions :

Merci de lire chaque phrase. Après chaque phrase vous indiquerez entre crochets laquelle des 5 propositions correspond le mieux au comportement, à l'attitude ou le ressenti décrit :

- A. **Rarement** : C'est-à-dire moins de 10% du temps
- B. **Occasionnellement** : Environ 30% du temps
- C. **Parfois** : Environ la moitié du temps
- D. **Fréquemment** : A peu près 70% du temps
- E. **Habituellement** : Plus de 90% du temps

Bien entendu, il se peut que vous n'ayez pas vécu certaines situations. Dans ce cas, imaginez ce que vous feriez ou ressentiriez si vous étiez dans cette situation.

Pour éviter de déborder dans la phrase, vous pouvez simplement utiliser les lettres majuscules (A à E) au lieu des mots pour remplir les crochets.

Questionnaire :

1. Lorsque je fais face à un problème, j'essaie de l'oublier. []
2. J'ai besoin d'être encouragé(e) par les autres pour persévérer dans une tâche difficile. []
3. Je change d'opinion lorsque quelqu'un que j'admire est en désaccord avec moi. []
4. Je préfère apprendre des faits via quelqu'un, plutôt que d'avoir à les rechercher par moi-même. []
5. J'ai du mal à dire "non" lorsque quelqu'un essaie de me vendre quelque chose qui ne m'intéresse pas. []
6. Ce que les autres peuvent penser de moi a une grande influence sur mon comportement. []
7. J'ai besoin que quelqu'un me félicite pour mon travail avant d'être satisfait(e) par ce que j'ai accompli. []
8. Je décide de faire les choses sur un coup de tête. []
9. Je laisse les sollicitations des autres m'empêcher de faire ce que je voudrais. []
10. Je suis découragé(e) lorsque quelque chose prend du temps à produire des résultats. []
11. Lorsque je fais partie d'un groupe, je préfère laisser les autres prendre toutes les décisions. []
12. Lorsque j'ai un problème, je préfère suivre l'avis de mes amis ou de mes proches. []

Questionnaire du Locus de Contrôle : « Internal Control Index »

13. Je préfère les situations où je peux dépendre sur les capacités de quelqu'un d'autre plutôt que sur les miennes.
14. Lorsque quelqu'un d'important me dit que j'ai fait un bon travail, c'est pour moi plus important que l'impression d'avoir fait un bon travail.
15. Je préfère faire des tâches où je peux prendre des décisions et être responsable de mon propre travail.
16. Si je souhaite avoir quelque chose, je travaille dur pour l'obtenir.
17. J'accepte volontiers des tâches qui me demandent de superviser les autres.
18. J'aime avoir un avis sur toutes les décisions prises par les groupes dans lesquels je suis.
19. Je considère un problème sous ses différents angles avant de prendre une décision.
20. Dès que quelque chose de bien se produit dans ma vie, je pense que c'est parce que je l'ai mérité.
21. J'aime être en position de leader.
22. Je suis assez sûr de mes opinions et je me sens capable d'influencer celles des autres.
23. Si quelque chose va me concerner, j'essaie d'apprendre tout ce que je peux à son sujet.
24. Pour moi, savoir que j'ai fait quelque chose correctement est plus important que d'être félicité par quelqu'un d'autre.
25. Je reste campé sur mes opinions lorsque quelqu'un est en désaccord avec moi.
26. Je fais ce que j'ai envie de faire, et pas ce que les autres personnes pensent que je devrais faire.
27. J'apprécie les moments où je m'essaie à des tâches difficiles plutôt qu'à des tâches faciles.
28. Lorsque je suis impliqué dans une situation, je tente de savoir tout ce que je peux à son sujet, même si quelqu'un d'autre s'en occupe.

Questionnaire du Locus de Contrôle : « Internal Control Index »

Résultats :

Pour calculer vos résultats, cela se fera en deux parties.

Pour les questions 1 à 14 :

- La réponse **A** (Rarement) vaut 5 points
- La réponse **B** (Occasionnellement) vaut 4 points
- La réponse **C** (Parfois) vaut 3 points
- La réponse **D** (Fréquemment) vaut 2 points
- La réponse **E** (Habituellement) vaut 1 point

Pour les questions 15 à 28 :

- La réponse **A** (Rarement) vaut 1 point
- La réponse **B** (Occasionnellement) vaut 2 points
- La réponse **C** (Parfois) vaut 3 points
- La réponse **D** (Fréquemment) vaut 4 points
- La réponse **E** (Habituellement) vaut 5 points

Il suffit enfin d'additionner le total des points pour toutes les questions pour obtenir votre score final.

Le score maximal atteignable est de **140**. Cela représente un locus interne extrêmement développé. A l'inverse, le score minimal possible est de **28**. Cela signifie un locus externe extrêmement développé.

Le score moyen est de **84**. Avec un score au-delà de 84, cela veut dire que vous avez plutôt un locus de contrôle interne. En dessous de 84, cela signifie que vous avez plutôt un locus de contrôle externe.

Si le calcul du score vous semble complexe, vous trouverez sur [la version ordinateur du blog](#) un test interactif qui calculera différemment votre score en vous donnant le pourcentage d'expression de votre locus principal. Par exemple, « Vous êtes plutôt locus interne (80%) » ou « Vous êtes plutôt locus externe (60%) ».

