

Questionnaire : Échelle de l'auto-handicap

Instructions

Merci de lire chaque phrase. Après chaque phrase vous indiquerez entre crochets laquelle des 4 propositions correspond le mieux au comportement, à l'attitude ou le ressenti décrit :

- A. **Complètement en désaccord**
- B. **Plutôt en désaccord**
- C. **Plutôt d'accord**
- D. **Tout à fait d'accord**

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

Questionnaire :

1. Quand j'échoue, ma première réaction est de rendre les circonstances responsables.
2. J'ai tendance à repousser au dernier moment ce que j'ai à faire.
3. J'ai tendance à me préparer avant tout examen ou évaluation.
4. Je pense que je ressens plus souvent un mal-être que la plupart des gens.
5. Je donne toujours le meilleur de moi-même, quel que soit l'enjeu.
6. Avant de m'engager dans une activité importante, je m'assure d'avoir une préparation adaptée ou les bases nécessaires.
7. J'ai tendance à être très nerveux avant un examen ou une évaluation.
8. Je suis facilement distrait par le bruit ou par mes propres pensées quand j'essaie de lire.
9. J'évite de m'investir dans les activités de compétition pour ne pas être blessé (psychologiquement) si je perds ou n'excelle pas.
10. Je préfère susciter le respect en ayant fait de mon mieux, plutôt que d'être admiré pour mon talent.
11. Je pourrais mieux faire si je m'appliquais davantage.
12. Généralement, je déteste ne pas être au meilleur de ma forme.
13. J'aime parfois me faire porter malade pendant un jour ou deux pour décompresser.
14. Je réussirai bien mieux si je ne laissais pas mes émotions prendre le dessus.
15. Quand je ne réussis pas bien quelque chose, je me console souvent en pensant que je suis bon dans d'autres domaines.
16. J'ai tendance à chercher à me justifier quand je ne suis pas à la hauteur des attentes d'autrui.
17. Je pense souvent que je suis plus que malchanceux en sport, aux jeux de cartes et autres activités qui nécessitent du talent.
18. J'évite de prendre des substances qui pourraient m'empêcher d'être lucide et performant.

19. Je me laisse aller à des excès de nourriture et de boissons plus souvent que je ne le devrais. [___]
20. La veille d'un évènement important, comme un examen ou un entretien d'embauche, j'essaie de bien dormir pour être parfaitement reposé. [___]
21. Je ne laisse jamais mes problèmes émotionnels interférer dans mes affaires quotidiennes. [___]
22. Habituellement, quand je suis soucieux de bien faire, cela me pousse à faire mieux. [___]
23. Quelquefois, je suis si déprimé que même les tâches aisées deviennent difficiles. [___]

Résultats :

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

Pour les questions 1, 2, 4, 7, 8, 9, 11, 13, 14, 15, 16, 17, 19, 23 :

- La réponse **A** (Complètement en désaccord) vaut 1 point
- La réponse **B** (Plutôt en désaccord) vaut 2 points
- La réponse **C** (Plutôt d'accord) vaut 3 points
- La réponse **D** (Tout à fait d'accord) vaut 4 points

Pour les questions 3, 5, 6, 10, 12, 18, 20, 21, 21 :

- La réponse **A** (Complètement en désaccord) vaut 4 points
- La réponse **B** (Plutôt en désaccord) vaut 3 points
- La réponse **C** (Plutôt d'accord) vaut 2 points
- La réponse **D** (Tout à fait d'accord) vaut 1 point

Le score maximal atteignable est de **92**, le score minimal possible est de **23**. Le score moyen lui est de 46 points.

En dessous de 46 points : Cela signifie une faible tendance à pratiquer l'auto-handicap (tant mieux !).

Au-dessus de 46 points : Cela représente une forte tendance à pratiquer l'auto-handicap. Je vous conseille donc de mettre en pratique [les conseils de l'article](#).

Si le calcul vous semble complexe, vous trouverez sur le blog [un test interactif](#) qui se chargera de calculer votre score pour vous.

Référence :

Kraïem Sami, Bertsch Jean, « Adaptation française d'une échelle d'auto-handicap : la Self-Handicapping Scale », Revue internationale de psychologie sociale, 2011/2 (Tome 24), p. 5-31.