



Test de personnalité Winnie l'ourson Questionnaire

Instructions

Test de personnalité Winnie l'ourson contient 49 éléments évalués sur une échelle de 3 points. Veuillez répondre honnêtement à chaque question en vous basant sur vos pensées, vos sentiments et vos expériences habituels. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

| # | Déclaration | Jamais (0) | Parfois (1) | Souvent (2) |
|---|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1 | Manque d'intérêt ou de plaisir pour des activités que vous aimiez auparavant | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2 | Parler sans réfléchir | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3 | Être contrarié ou anxieux en cas de changements imprévus | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4 | Passer d'une tâche à l'autre sans les terminer | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5 | Avoir du mal à maintenir un contact visuel pendant les conversations | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6 | Vous désintéresser de vos loisirs ou de vos engagements sociaux | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7 | Avoir du mal à écouter les autres sans vous laisser facilement distraire | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8 | Avez-vous un fort besoin d'ordre et d'organisation dans votre environnement | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| # | Déclaration | Jamais (0) | Parfois (1) | Souvent (2) |
|----|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 9 | Perdez ou égarez des objets nécessaires à vos activités quotidiennes | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10 | Vous sentez-vous fatigué(e) ou en manque d'énergie | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11 | Avez-vous peur de perdre quelque chose d'important | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12 | Constatez-vous une baisse de votre hygiène personnelle ou de vos habitudes de soins personnels | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13 | Vous sentez-vous irritable ou facilement agacé | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14 | Être confronté à des problèmes de mémoire | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 15 | Faire des erreurs par inadvertance | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 16 | Entendez ou voyez des choses que les autres ne voient pas | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 17 | Vous sentez-vous agité | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 18 | Vous sentez-vous à cran sans raison apparente | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 19 | Avez-vous des difficultés à vous souvenir de vos rendez-vous, de vos obligations ou de certains détails | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 20 | Avez-vous des difficultés à vous concentrer ou à rester attentif | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 21 | Perdez-vous la notion du temps ou manquez-vous des délais | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| # | Déclaration | Jamais (0) | Parfois (1) | Souvent (2) |
|----|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 22 | Avez-vous des accès de colère soudains ou des sautes d'humeur ? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 23 | Avez-vous du mal à vous concentrer ou avez-vous des trous de mémoire ? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 24 | Avez-vous du mal à contrôler vos inquiétudes | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 25 | Avez-vous du mal à comprendre le sarcasme ou les blagues | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 26 | Interrompez les autres ou répondez avant qu'ils aient fini de parler | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 27 | Évitez certaines situations ou activités par peur ou par inquiétude | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 28 | Préférez passer du temps seul plutôt que dans des situations sociales | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 29 | Vérifiez et revérifiez des choses telles que les serrures, les appareils électroménagers ou vos effets personnels | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 30 | Passez un temps excessif à nettoyer, ranger ou vérifier des choses à plusieurs reprises | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 31 | Avez-vous constamment besoin d'être en mouvement | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 32 | Doutez-vous ou vérifiez-vous les choses de manière excessive | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 33 | Vous inquiétez-vous à propos de divers aspects de votre vie | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| # | Déclaration | Jamais (0) | Parfois (1) | Souvent (2) |
|----|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 34 | Avez-vous du mal à vous endormir | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 35 | Avez-vous du mal à prendre des décisions | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 36 | Avez-vous du mal à vous adapter aux changements | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 37 | Avez-vous peur d'oublier des informations importantes | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 38 | Ressentez-vous une culpabilité excessive ou vous en voulez-vous trop ? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 39 | Avez-vous du mal à maintenir un effort mental | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 40 | Vous sentez-vous désespéré quant à l'avenir ? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 41 | Avez-vous des pensées répétitives que vous ne pouvez pas arrêter ? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 42 | Préférez-vous les routines et vous sentez-vous angoissé(e) lorsqu'elles changent ? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 43 | Agissez-vous sans tenir compte des conséquences ? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 44 | Vous sentez-vous parfois détaché de la réalité ? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 45 | Vous plongez-vous dans le monde de la fantaisie ou de l'imagination ? | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 46 | Avez-vous du mal à comprendre les codes sociaux | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 47 | Avez-vous du mal à vous faire des amis ou à les garder | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

| # | Déclaration | Jamais (0) | Parfois (1) | Souvent (2) |
|----|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| 48 | Te sens triste la plupart du temps | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 49 | As besoin d'une stimulation ou d'une activité constante | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Instructions pour la notation

Les réponses doivent être additionnées conformément aux procédures de notation prévues par l'évaluation.

Sauf indication contraire, des scores plus élevés indiquent généralement une expression plus forte du concept mesuré.

Clés de notation des dimensions

| Dimension | Articles | Nombre d'articles |
|-------------------|-------------------------------|-------------------|
| Eeyore | 1, 10, 35, 38, 40, 48 | 6 |
| Tigger | 2, 13, 17, 22, 26, 31, 43, 49 | 8 |
| Rabbit | 3, 8, 29, 30, 32, 36, 37, 41 | 8 |
| Pooh | 4, 7, 9, 15, 19, 20, 21, 39 | 8 |
| Roo | 5, 25, 28, 42, 46, 47 | 6 |
| Christopher Robin | 6, 12, 14, 16, 44, 45 | 6 |
| Piglet | 11, 18, 23, 24, 27, 33, 34 | 7 |

Fourchettes de notes brutes

| Échelle | Articles | Plage possible |
|---------------------|-----------|----------------|
| Eeyore | 6 | 0–12 |
| Tigger | 8 | 0–16 |
| Rabbit | 8 | 0–16 |
| Pooh | 8 | 0–16 |
| Roo | 6 | 0–12 |
| Christopher Robin | 6 | 0–12 |
| Piglet | 7 | 0–14 |
| Note globale | 49 | 0–98 |

Source

Shea, S. E., Gordon, K., Hawkins, A., Kawchuk, J., & Smith, D. (2000). Pathologie dans la Forêt des Rêves Bleus : une perspective neurodéveloppementale sur A.A. Milne. CMAJ : Canadian Medical Association journal = journal de l'Association médicale canadienne, 163(12), 1557–1559.

Rédigé par [Drdeenz](#)

Version interactive: [Test de personnalité Winnie l'ourson](#)