

**Inventaire de la Perspective Temporelle de Zimbardo
(Zimbardo Time Perspective Inventory)**

Apostolidis, T., & Fioulaine, N. (2004)

Sexe (*cercle*): Homme Femme

Année de naissance:

Vous trouverez ci-après une liste de propositions. Nous vous demandons de lire chacune d'entre elles attentivement et de répondre en indiquant dans quelle mesure chacune est caractéristique de vous ou s'applique à vous. Pour cela, nous vous proposons de répondre à l'aide de l'échelle suivante :

- 1. pas du tout caractéristique,**
- 2. pas caractéristique,**
- 3. ni pas caractéristique, ni caractéristique,**
- 4. caractéristique,**
- 5. tout à fait caractéristique.**

	1	2	3	4	5
1. Je crois que se retrouver avec des amis pour faire la fête est l'un des plaisirs important de la vie.					
2. Les images, les odeurs et les sons familiers de mon enfance me rappellent souvent des souvenirs merveilleux.					
3. Le destin détermine beaucoup de choses dans ma vie.					
4. Je pense souvent à ce que j'aurais dû faire autrement dans ma vie.					
5. Mes décisions sont principalement influencées par les événements et les gens autour de moi.					
6. Je crois que la journée d'une personne doit être planifiée à l'avance chaque matin.					
7. Le fait de penser à mon passé me donne du plaisir.					
8. Je fais les choses de manière impulsive.					
9. Si les choses ne sont pas faites à temps, je ne m'en préoccupe pas.					
10. Quand je dois réaliser quelque chose, je me fixe des buts et j'envisage les moyens précis pour les atteindre.					
11. Tout compte fait, il y a beaucoup plus de bonnes choses à se souvenir dans mon passé que de mauvaises.					
12. Quand j'écoute ma musique préférée, je perds souvent toute notion du temps.					
13. Avant de se donner du bon temps le soir, mieux vaut penser à ce qu'il y a à faire pour le lendemain.					
14. Puisque ce qui doit arriver arrivera, peut importe vraiment ce que je fais.					
15. Les expériences douloureuses du passé me reviennent en permanence à l'esprit.					
16. J'essaie de vivre ma vie aussi pleinement que possible, au jour le jour.					
17. Cela me dérange d'être en retard à mes rendez-vous.					
18. Mon idéal serait de vivre chaque jour comme si c'était le dernier de ma vie.					
19. Les souvenirs heureux des bons moments me viennent facilement à l'esprit.					
20. Je remplis mes obligations vis-à-vis de mes amis et des institutions en temps voulu.					
21. J'ai eu ma dose de tromperies et de rejets dans le passé.					
22. Je prends mes décisions selon l'inspiration du moment.					
23. Je prends chaque jour comme il vient, plutôt que d'essayer de le prévoir.					
24. Le passé comporte trop de souvenirs déplaisants auxquels je préfère ne pas penser.					

1 – pas du tout caractéristique
4 – caractéristique
aractéristique

3 – ni pas caractéristique,
ni caractéristique

2 – pas caractéristique
5 – tout à fait

25. C'est important de mettre de l'excitation dans ma vie.					
26. J'ai fait des erreurs dans le passé que j'aimerais pouvoir réparer.					
27. J'ai le sentiment qu'il est plus important de prendre plaisir à ce que l'on fait plutôt que de faire ce qu'il y a à faire à temps.					
28. J'ai la nostalgie de mon enfance.					
29. Avant de prendre une décision, je pèse le pour et le contre.					
30. Prendre des risques empêche ma vie de devenir ennuyeuse.					
31. Il est plus important pour moi d'apprécier le cours de la vie que de me concentrer seulement sur sa destination.					
32. Les choses se passent rarement comme je l'avais prévu.					
33. Il m'est difficile d'oublier des images désagréables de ma jeunesse.					
34. Je n'ai plus aucun plaisir à faire des choses si je dois penser aux objectifs, aux conséquences et aux résultats.					
35. Les choses changent tellement qu'il est impossible de prévoir l'avenir.					
36. Mon parcours dans la vie est contrôlé par des forces que je ne peux pas influencer.					
37. Se préoccuper de l'avenir n'a aucun sens, puisque de toute façon je ne peux rien y faire.					
38. Je fais aboutir mes projets à temps, en progressant étape par étape.					
39. Je n'écoute plus quand des membres de ma famille se mettent à parler de la façon dont les choses se passaient avant.					
40. Je prends des risques pour mettre de l'excitation dans ma vie.					
41. Je fais des listes de choses à faire.					
42. J'écoute plus souvent mon cœur que ma tête.					
43. Je suis capable de résister aux tentations quand je sais qu'il y a du travail à faire.					
44. Je me trouve toujours entraîné par l'excitation du moment.					
45. Cela me dérange d'être en retard à mes rendez-vous.					
46. Aujourd'hui, la vie est trop compliquée; j'aurais préféré la vie simple du passé.					
47. Je préfère les amis qui sont spontanés à ceux qui sont prévisibles.					
48. J'aime bien les traditions et les coutumes familiales qui sont régulièrement répétées .					
49. Je pense aux mauvaises choses qui me sont arrivées dans le passé.					
50. Je persiste à travailler à des activités difficiles et sans intérêt si elles m'aident à prendre de l'avance.					
51. Je préfère dépenser ce que je gagne en me faisant plaisir aujourd'hui plutôt que d'épargner pour ma sécurité de demain.					
52. Souvent, la chance rapporte plus que de travailler dur.					
53. Je pense aux bonnes choses que j'ai ratées dans ma vie.					
54. J'aime bien que les relations avec mes proches soient passionnées.					