

ICECAP-O

Indiquez, en cochant UNE case (✓) dans CHAQUE section ci-dessous, quelle affirmation décrit le mieux votre qualité de vie en ce moment.

1. Amour et amitié

- Je reçois **tout** l'amour et l'amitié que je recherche
- Je reçois **beaucoup** de l'amour et de l'amitié que je recherche
- Je peux obtenir **un peu** de l'amour et de l'amitié que je recherche
- Je ne reçois **pas du tout** l'amour et l'amitié que je recherche

<input type="checkbox"/>	4
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	1

2. Penser au futur

- Je peux penser au futur **sans aucune** inquiétude
- Je peux penser au futur seulement avec une **petite** inquiétude
- Je ne peux penser au futur qu'avec **quelque** inquiétude
- Je ne peux penser au futur qu'avec **beaucoup** d'inquiétude

<input type="checkbox"/>	4
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	1

3. Faire des choses qui vous valorisent

- Je suis capable de faire **toutes** les choses qui me valorisent
- Je suis capable de faire **un grand nombre** des choses qui me valorisent
- Je suis capable de faire **peu** des choses qui me valorisent
- Je suis **incapable** de faire les choses qui me valorisent

<input type="checkbox"/>	4
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	1

4. Plaisir

- Je peux obtenir **tout** le plaisir que je recherche
- Je peux obtenir **beaucoup** du plaisir que je recherche
- Je peux obtenir **un peu** du plaisir que je recherche
- Je ne peux obtenir **aucun** du plaisir que je recherche

<input type="checkbox"/>	4
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	1

5. Indépendance

- Je suis capable d'être **complètement** indépendant
- Je suis capable d'être indépendant pour **de nombreuses choses**
- Je suis capable d'être indépendant **pour certaines choses**
- Je suis **incapable** d'être indépendant

<input type="checkbox"/>	4
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	1

**Cochez
une
case
seulement
dans
chaque
section**