

Questionnaire sur les habiletés exécutives

Adapté de : Coaching students with executive skills deficits. Dawson, P., & Guare, R. (2012). Copyright Guilford Press. Reproduit avec la permission de The Guilford Press.

Instructions :



Étape 1

Lisez les énoncés et, à l'aide de l'échelle fournie ci dessous, évaluez la mesure dans laquelle vous vous reconnaissez dans chacun d'eux en indiquant votre degré d'accord ou de désaccord.

Totalement en désaccord	1
En désaccord	2
Plutôt en désaccord	3
Neutre	4
Plutôt d'accord	5
D'accord	6
Tout à fait d'accord	7

Questionnaire :

Inhibition des réponses	
Item	Score
Je ne saute pas aux conclusions.	
Je réfléchis avant de parler.	
Je ne pose pas d'action sans avoir tous les faits.	
Score total pour l'inhibition des réponses :	

Questionnaire sur les habiletés exécutives

Adapté de : Coaching students with executive skills deficits. Dawson, P., & Guare, R. (2012). Copyright Guilford Press. Reproduit avec la permission de The Guilford Press.



Mémoire de travail	
Item	Score
J'ai une bonne mémoire en ce qui concerne les faits, les dates et les détails.	
J'ai beaucoup de facilité à me souvenir des choses que je m'engage à faire.	
J'ai rarement besoin de rappels pour terminer mes tâches.	
Score total pour la mémoire de travail :	

Contrôle des émotions	
Item	Score
Mes émotions nuisent rarement à mon rendement au travail.	
Les petites choses ne m'affectent pas émotionnellement ni ne me distraient de la tâche en cours.	
Je peux mettre mes sentiments personnels en suspens jusqu'à ce que j'aie terminé ma tâche.	
Score total pour le contrôle des émotions :	

Initiation de tâches	
Item	Score
Quelle que soit la tâche, je crois qu'il faut toujours commencer dès que possible.	
La procrastination n'est pas un problème pour moi en général.	
Il est rare que je repousse mes tâches jusqu'à la dernière minute.	
Score total pour l'initiation de tâches :	

Questionnaire sur les habiletés exécutives

Adapté de : Coaching students with executive skills deficits. Dawson, P., & Guare, R. (2012). Copyright Guilford Press. Reproduit avec la permission de The Guilford Press.



Maintien de l'attention	
Item	Score
J'ai de la facilité à maintenir ma concentration sur la tâche.	
Une fois que je commence un travail, je travaille régulièrement jusqu'à ce qu'il soit terminé.	
Même lorsqu'on m'interrompt, j'ai de la facilité à reprendre et à terminer la tâche en cours.	
Score total pour le maintien de l'attention :	

Planification/détermination des priorités	
Item	Score
Lorsque je planifie ma journée, je détermine les priorités et je m'y tiens.	
Lorsque j'ai beaucoup de choses à faire, je peux facilement me concentrer sur les plus importantes.	
J'ai l'habitude de morceler les gros projets en tâches plus petites avec des échéances.	
Score total pour la planification/détermination des priorités :	

Organisation	
Item	Score
Je suis une personne organisée.	
Il est naturel pour moi de garder mon espace de travail propre et organisé.	
J'ai de la facilité à maintenir des systèmes pour organiser mon travail.	
Score total pour l'organisation :	

Questionnaire sur les habiletés exécutives

Adapté de : Coaching students with executive skills deficits. Dawson, P., & Guare, R. (2012). Copyright Guilford Press. Reproduit avec la permission de The Guilford Press.



Gestion du temps	
Item	Score
À la fin de la journée, j'ai habituellement terminé ce que j'avais projeté de faire.	
J'ai de la facilité à estimer le temps qu'il me faut pour faire quelque chose.	
Je suis habituellement à l'heure aux rendez-vous et aux activités.	
Score total pour la gestion du temps :	

Flexibilité	
Item	Score
Je réagis bien aux imprévus.	
Je m'adapte facilement lorsque les plans et les priorités changent.	
Je me considère souple et capable de m'adapter au changement.	
Score total pour la flexibilité :	

Métacognition	
Item	Score
J'évalue régulièrement mon rendement et je trouve des stratégies d'amélioration personnelle.	
Je suis capable de prendre du recul face à une situation pour prendre des décisions objectives.	
Je « lis » bien les situations et je peux adapter mon comportement selon la réaction de l'autre.	
Score total pour la metacognition :	

Questionnaire sur les habiletés exécutives

Adapté de : Coaching students with executive skills deficits. Dawson, P., & Guare, R. (2012). Copyright Guilford Press. Reproduit avec la permission de The Guilford Press.



Détermination à atteindre les objectifs

Item	Score
Je considère que j'ai la détermination nécessaire pour atteindre mes objectifs.	
Je renonce facilement aux gratifications immédiates pour travailler à des objectifs à long terme.	
Je crois à l'importance d'établir et d'atteindre de hauts niveaux de rendement.	
Score total pour la détermination à atteindre les objectifs :	

Tolérance au stress

Item	Score
J'aime travailler dans un environnement très exigeant qui évolue rapidement	
Un certain niveau de pression m'aide à donner le meilleur de moi-même.	
Les emplois qui comportent d'imprévus m'intéressent particulièrement.	
Score total pour la tolérance au stress :	

Instructions :



Étape 2

Additionnez les trois scores dans chacune des sections ci dessus. Les deux ou trois scores les plus élevés reflètent vos habiletés exécutives les plus fortes, tandis que les deux ou trois scores les plus bas représentent vos habiletés exécutives plus faibles.