

# Pourquoi je n'arrive pas à tenir mes résolutions ?

	Peu		Beaucoup		
1. Je n'aime pas la nouveauté; j'ai de la difficulté à m'adapter devant les imprévus.	1	2	3	4	5
2. J'ai tendance à viser toujours trop haut et avoir des attentes personnelles très élevées.	1	2	3	4	5
3. Je ne suis pas très méthodique; j'ai tendance à me fixer des objectifs trop larges et mal définis.	1	2	3	4	5
4. Je vis plutôt dans l'instant présent; j'ai de la difficulté à envisager les choses à long terme.	1	2	3	4	5
5. Je suis plutôt le genre de personne qui ne se regarde pas aller; je n'ai pas tendance à m'auto-observer et à me réajuster en conséquence.	1	2	3	4	5
6. Je suis de nature pessimiste; je mets surtout l'emphase sur mes lacunes et mes mauvais coups.	1	2	3	4	5
7. Les obstacles me font un peu peur; ils ont plutôt un effet paralysant sur moi et me découragent à passer à l'action.	1	2	3	4	5
8. Je suis centré sur le plaisir immédiat et tends à me décourager lorsque je dois consacrer trop d'effort à la réalisation de mes objectifs.	1	2	3	4	5
9. Je me stresse facilement et j'ai tendance à me mettre de la pression pour rien.	1	2	3	4	5
10. Je ne me fais pas confiance, car je n'arrive pas souvent à atteindre mes objectifs et à réaliser ce que je veux.	1	2	3	4	5
11. Je suis de nature ambivalente; lorsque je veux entamer un changement, il m'arrive souvent d'en remettre en question la pertinence.	1	2	3	4	5
12. Il m'arrive de me fixer des objectifs qui ne tiennent pas compte de qui je suis.	1	2	3	4	5
13. Je n'ai pas tendance à faire appel à mon entourage pour me supporter dans l'atteinte de mes objectifs.	1	2	3	4	5
14. Je ne fais pas toujours confiance en mes intuitions. Même si je sais ce qui est bon pour moi, je me laisse facilement influencer par les circonstances.	1	2	3	4	5
15. J'ai tendance à ne pas agir lorsque je ne suis pas certain de mes chances de réussite.	1	2	3	4	5

## Analyse des résultats

### De 0 à 30

Je suis apte à apporter des changements à ma vie et à maintenir mes résolutions, car je dispose des ingrédients nécessaires à la réalisation de mes objectifs.

### De 30 à 50

Je peux entamer des changements et maintenir mes résolutions, mais je dois faire preuve d'une grande vigilance, car certains facteurs peuvent contribuer à me décourager dans l'atteinte de mes objectifs.

### De 50 à 75

Il est difficile pour moi d'effectuer des changements et de maintenir mes résolutions. J'aurais avantage à déterminer les facteurs qui peuvent nuire à la réalisation de mes objectifs afin de remédier à la situation.