



# Inventaire multidimensionnel de la fatigue (IMF)

NOM :

DATE :

Au moyen des énoncés suivants, nous aimerions comprendre comment vous vous sentiez récemment.

Voici un exemple d'énoncé : **Je me sens reposé(e).**

Si vous pensez que cet énoncé est entièrement vrai, c'est-à-dire que vous êtes tout à fait d'accord avec celui-ci, encerclez le chiffre 5 à droite de l'énoncé, comme ceci : **Je me sens reposé(e).**

|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|

Répondez à toutes les questions en encerclant le chiffre approprié selon l'échelle suivante :

<< PAS DU TOUT D'ACCORD

TOUT À FAIT D'ACCORD >>

1

2

3

4

5

|   | VOTRE RÉPONSE |   |   |   |   | POUR LA CORRECTION* |       |       |       |     |       |
|---|---------------|---|---|---|---|---------------------|-------|-------|-------|-----|-------|
|   | 1             | 2 | 3 | 4 | 5 | GÉN                 | PHY   | MEN   | ACT   | MOT |       |
| 1. Je me sens en forme.                                       | 1             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6-rép               |       |       |       |     |       |
| 2. Physiquement, je n'ai pas la force de faire grand-chose.   | 1             | 2 | 3 | 4 | 5 |                     |       |       |       |     |       |
| 3. Je me sens très actif.                                     | 1             | 2 | 3 | 4 | 5 |                     |       |       | 6-rép |     |       |
| 4. J'ai envie de faire plein de choses agréables.             | 1             | 2 | 3 | 4 | 5 |                     |       |       |       |     | 6-rép |
| 5. Je me sens fatigué(e).                                     | 1             | 2 | 3 | 4 | 5 |                     |       |       |       |     |       |
| 6. Je crois que j'en fais beaucoup dans une journée.          | 1             | 2 | 3 | 4 | 5 |                     |       |       | 6-rép |     |       |
| 7. Je suis capable de me concentrer sur ce que j'entreprends. | 1             | 2 | 3 | 4 | 5 |                     |       | 6-rép |       |     |       |
| 8. J'ai une bonne résistance physique.                        | 1             | 2 | 3 | 4 | 5 |                     | 6-rép |       |       |     |       |
| 9. Je suis stressé(e) à l'idée d'avoir quelque chose à faire. | 1             | 2 | 3 | 4 | 5 |                     |       |       |       |     |       |
| 10. Je crois que je fais très peu dans une journée.           | 1             | 2 | 3 | 4 | 5 |                     |       |       |       |     |       |
| 11. J'arrive facilement à me concentrer.                      | 1             | 2 | 3 | 4 | 5 |                     |       | 6-rép |       |     |       |
| 12. Je me sens reposé(e).                                     | 1             | 2 | 3 | 4 | 5 | 6-rép               |       |       |       |     |       |
| 13. Il me faut beaucoup d'efforts pour me concentrer.         | 1             | 2 | 3 | 4 | 5 |                     |       |       |       |     |       |
| 14. Physiquement, je me sens en mauvaise condition.           | 1             | 2 | 3 | 4 | 5 |                     |       |       |       |     |       |
| 15. J'ai beaucoup de projets.                                 | 1             | 2 | 3 | 4 | 5 |                     |       |       |       |     | 6-rép |
| 16. Je me fatigue facilement.                                 | 1             | 2 | 3 | 4 | 5 |                     |       |       |       |     |       |
| 17. Je n'achève que très peu de choses.                       | 1             | 2 | 3 | 4 | 5 |                     |       |       |       |     |       |
| 18. J'ai envie de ne rien faire.                              | 1             | 2 | 3 | 4 | 5 |                     |       |       |       |     |       |
| 19. Je me laisse facilement distraire.                        | 1             | 2 | 3 | 4 | 5 |                     |       |       |       |     |       |
| 20. Physiquement, je me sens en excellente forme.             | 1             | 2 | 3 | 4 | 5 |                     | 6-rép |       |       |     |       |
|   | <b>TOTAUX</b> |   |   |   |   |                     |       |       |       |     |       |

\*Retranscrire les réponses encerclées dans les cases vides. Pour les items 1, 3, 4, 6, 7, 8, 11, 12, 15 et 20 (case de correction identifiée « 6-rép »), il faut inverser le score: calculer « 6 - réponse encerclée », et inscrire le résultat dans la case. En bas de page, calculer les totaux des cinq sous-échelles en additionnant les chiffres inscrits dans les cases de correction.