

# Avez-vous la mentalité «centenaire»?

## Questionnaire sur la Psychologie de Prolongation de la Vie

Avez-vous	Jamais	Rarement	De temps en temps	Souvent	Toujours
La volonté de continuer à vivre, même avec un handicap ?	1	2	3	4	5
Le courage de vieillir et d'avoir l'air vieux ?	1	2	3	4	5
Des projets pour l'avenir ?	1	2	3	4	5
L'impression d'être utile ?	1	2	3	4	5
Une profession active ?	1	2	3	4	5
Une adaptabilité aux nouvelles situations ?	1	2	3	4	5
Des attitudes positives (une tendance à voir le bon côté ensoleillé de la vie et aussi à l'exprimer en plusieurs mots et actions positifs) ?	1	2	3	4	5
Évitez-vous l'excès de stress et d'anxiété ?	1	2	3	4	5
Affrontez-vous bien les problèmes et faites-vous preuve de débrouillardise (facilité à résoudre les problèmes) ?	1	2	3	4	5
De l'autodétermination (vous déterminez votre propre vie; quelqu'un d'autre ne le fait pas à votre place) ?	1	2	3	4	5
Une bonne mémoire et une pensée claire ?	1	2	3	4	5
Un niveau élevé d'intelligence et d'éducation?	1	2	3	4	5
Une tendance à développer de bonnes relations sociales ?	1	2	3	4	5
De l'amour et des attitudes affectueuses ?	1	2	3	4	5
Une activité sexuelle élevée ?	1	2	3	4	5
Une vie de famille intense?	1	2	3	4	5
Un sentiment de liberté ?	1	2	3	4	5
La passion, l'« étincelle de vie », ou une certaine excentricité ?	1	2	3	4	5
De l'humour ?	1	2	3	4	5
Le sentiment d'être jeune à l'intérieur, même dans un vieux corps ?	1	2	3	4	5
La foi religieuse et/ou la spiritualité ?	1	2	3	4	5
Des valeurs et des croyances fondamentales en l'écologie, la moralité, le sens du devoir, etc. ?	1	2	3	4	5
Un cycle veille-sommeil bien équilibré ?	1	2	3	4	5
Des rythmes de travail bien équilibrés ?	1	2	3	4	5
Un bon sommeil ?	1	2	3	4	5
L'anxiété ?	1	2	3	4	5
La dépression ?	1	2	3	4	5
Le stress ?	1	2	3	4	5
L'agressivité ?	1	2	3	4	5
Une tendance à garder les émotions négatives à l'intérieur ?	1	2	3	4	5
<b>Total/categories</b>					
<b>Résultat total</b>					

- **Score en dessous de 85** : vous devez vous améliorer psychologiquement pour vivre plus longtemps.
- **Score de 90** : vous est parti pour une durée de vie moyenne : 71 à 79 ans.
- **Score de 105** : vous pouvez atteindre 85 ans et plus.

- **Score de 115** : vous pouvez avoir 90 ans ou plus.
- **Score de 130** : vous pouvez devenir centenaire (100 ans ou plus).
- **Score de 145-150** : vous pouvez devenir un super-centenaire (110 ans ou plus).

