



QUESTIONNAIRE SUR LA PSYCHOLOGIE CENTENAIRE

Avez-vous :		NON Jamais 0	Peu Rarement +/-	Moyen +	Souvent ++	Toujours +++	VOTRE SCORE
1	La volonté de continuer à vivre, même avec un handicap ?	1	2	3	4	5	
2	Le courage de devenir vieux et apparaître vieux ?	1	2	3	4	5	
3	Projets pour le futur ?	1	2	3	4	5	
4	L'impression d'être utile ?	1	2	3	4	5	
5	Une profession active ?	1	2	3	4	5	
6	Faculté d'adaptation aux situations nouvelles ?	1	2	3	4	5	
7	Attitudes positives (une tendance à voir le bon côté des choses et l'exprimer avec des mots positifs) ?	1	2	3	4	5	
8	Est-ce que vous évitez les situations stressantes ?	1	2	3	4	5	
9	Est-ce que vous vous débrouillez bien avec les problèmes, trouvez-vous facilement des solutions ?	1	2	3	4	5	
10	Autodétermination (déterminez-vous votre propre vie)	1	2	3	4	5	
11	Une bonne mémoire, des pensées claires ?	1	2	3	4	5	
12	Une haute intelligence et éducation ?	1	2	3	4	5	
13	Une tendance à développer de bons contacts sociaux ?	1	2	3	4	5	
14	Amour et attitudes affectueuses ?	1	2	3	4	5	
15	Une activité sexuelle élevée ?	1	2	3	4	5	
16	Vous êtes proche de votre famille ?	1	2	3	4	5	
17	Une sensation de liberté ?	1	2	3	4	5	
18	Vous êtes excentrique ?	1	2	3	4	5	
19	Humour ?	1	2	3	4	5	

20	Une sensation d'être jeune au-dedans, même dans un corps âgé ?	1	2	3	4	5	
21	Foi religieuse et spiritualité ?	1	2	3	4	5	
22	Valeurs de base et croyances dans l'écologie, la moralité, le devoir, etc. ?	1	2	3	4	5	
23	Un cycle de sommeil-éveil équilibré ?	1	2	3	4	5	
24	Un rythme de travail équilibré ?	1	2	3	4	5	
25	Un bon sommeil ?	1	2	3	4	5	
26	Inquiétude, anxiété ?	5	4	3	2	1	
27	Dépression ?	5	4	3	2	1	
28	Stress ?	5	4	3	2	1	
29	Caractère agressif ?	5	4	3	2	1	
30	Une tendance à garder des émotions négatives en vous ?	5	4	3	2	1	

Score	Entre 0 et 29	Très faible score, vous devriez améliorer de toute urgence si vous voulez vivre longtemps.
	Entre 30 et 60	Faible score, vous réduisez votre espérance de vie, soyez positif.
	Entre 60 et 90	Vous pouvez vivre une vie normale, mais être encore plus positif aidera à réduire le risque de maladie et aidera à vivre plus longtemps que les autres.
	Entre 90 et 110	Vous êtes une personne positive. Les gens doivent aimer être avec vous. Vous pouvez vivre 10 à 13 ans de plus que la moyenne.
	Entre 111 et 120	Psychologiquement, vous avez la possibilité de vivre jusqu'à 100 ans et plus.