

Self-Evaluation Questionnaire - (STAI-S)

Please complete

Nom ou initiales:

Date de naissance:

CONSIGNES: Un certain nombre de phrases que l'on utilise pour se décrire sont données ci-dessous. Lisez chaque phrase, puis cochez, parmi les 4 cases à droite, celle qui correspond le mieux à ce que vous ressentez A L'INSTANT, JUSTE EN CE MOMENT. Il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses. Ne passez pas trop de temps sur l'une ou l'autre de ces propositions et indiquez la réponse qui décrit le mieux vos sentiment ACTUELS.

1. Je me sens calme	<input type="radio"/> Non	<input type="radio"/> Plutôt non	<input type="radio"/> Plutôt oui	<input type="radio"/> Oui
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté	<input type="radio"/> Non	<input type="radio"/> Plutôt non	<input type="radio"/> Plutôt oui	<input type="radio"/> Oui
3. Je suis tendu(e), crispé(e)	<input type="radio"/> Non	<input type="radio"/> Plutôt non	<input type="radio"/> Plutôt oui	<input type="radio"/> Oui
4. Je me sens surmené(e)	<input type="radio"/> Non	<input type="radio"/> Plutôt non	<input type="radio"/> Plutôt oui	<input type="radio"/> Oui
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau	<input type="radio"/> Non	<input type="radio"/> Plutôt non	<input type="radio"/> Plutôt oui	<input type="radio"/> Oui
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)	<input type="radio"/> Non	<input type="radio"/> Plutôt non	<input type="radio"/> Plutôt oui	<input type="radio"/> Oui
7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment	<input type="radio"/> Non	<input type="radio"/> Plutôt non	<input type="radio"/> Plutôt oui	<input type="radio"/> Oui
8. Je me sens content(e)	<input type="radio"/> Non	<input type="radio"/> Plutôt non	<input type="radio"/> Plutôt oui	<input type="radio"/> Oui
9. Je me sens effrayé(e)	<input type="radio"/> Non	<input type="radio"/> Plutôt non	<input type="radio"/> Plutôt oui	<input type="radio"/> Oui
10. Je me sens à mon aise (je me sens bien)	<input type="radio"/> Non	<input type="radio"/> Plutôt non	<input type="radio"/> Plutôt oui	<input type="radio"/> Oui
11. Je sens que j'ai confiance en moi	<input type="radio"/> Non	<input type="radio"/> Plutôt non	<input type="radio"/> Plutôt oui	<input type="radio"/> Oui
12. Je me sens nerveux (nerveuse), irritable	<input type="radio"/> Non	<input type="radio"/> Plutôt non	<input type="radio"/> Plutôt oui	<input type="radio"/> Oui
13. J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)	<input type="radio"/> Non	<input type="radio"/> Plutôt non	<input type="radio"/> Plutôt oui	<input type="radio"/> Oui
14. Je suis indécis(e)	<input type="radio"/> Non	<input type="radio"/> Plutôt non	<input type="radio"/> Plutôt oui	<input type="radio"/> Oui
15. Je suis décontracté(e), détendu(e)	<input type="radio"/> Non	<input type="radio"/> Plutôt non	<input type="radio"/> Plutôt oui	<input type="radio"/> Oui
16. Je suis satisfait(e)	<input type="radio"/> Non	<input type="radio"/> Plutôt non	<input type="radio"/> Plutôt oui	<input type="radio"/> Oui
17. Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)	<input type="radio"/> Non	<input type="radio"/> Plutôt non	<input type="radio"/> Plutôt oui	<input type="radio"/> Oui
18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouté(e)	<input type="radio"/> Non	<input type="radio"/> Plutôt non	<input type="radio"/> Plutôt oui	<input type="radio"/> Oui
19. Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)	<input type="radio"/> Non	<input type="radio"/> Plutôt non	<input type="radio"/> Plutôt oui	<input type="radio"/> Oui
20. Je me sens de bonne humeur, aimable	<input type="radio"/> Non	<input type="radio"/> Plutôt non	<input type="radio"/> Plutôt oui	<input type="radio"/> Oui

Thank you for your cooperation!

Adapted from Spielberger, C. D. et al. (Copyright 1968, 1977)

Self-Evaluation Questionnaire - (STAI-T)

Please complete

Nom ou initiales:

Date de naissance:

CONSIGNES: Un certain nombre de phrases que l'on utilise pour se décrire sont données ci-dessous. Lisez chaque phrase, puis cochez, parmi les 4 cases à droite, celle qui correspond le mieux à ce que vous ressentez GÉNÉRALEMENT. Il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses. Ne passez pas trop de temps sur l'une ou l'autre de ces propositions et indiquez la réponse qui décrit le mieux vos sentiments HABITUELS.

1. Je me sens de bonne humeur, aimable	<input type="radio"/> Presque jamais	<input type="radio"/> Parfois	<input type="radio"/> Souvent	<input type="radio"/> Presque toujours
2. Je me sens nerveux (nerveuse) et agité(e)	<input type="radio"/> Presque jamais	<input type="radio"/> Parfois	<input type="radio"/> Souvent	<input type="radio"/> Presque toujours
3. Je me sens content(e) de moi	<input type="radio"/> Presque jamais	<input type="radio"/> Parfois	<input type="radio"/> Souvent	<input type="radio"/> Presque toujours
4. Je voudrais être aussi heureux (heureuse) que les autres	<input type="radio"/> Presque jamais	<input type="radio"/> Parfois	<input type="radio"/> Souvent	<input type="radio"/> Presque toujours
5. J'ai un sentiment d'échec	<input type="radio"/> Presque jamais	<input type="radio"/> Parfois	<input type="radio"/> Souvent	<input type="radio"/> Presque toujours
6. Je me sens reposé(e)	<input type="radio"/> Presque jamais	<input type="radio"/> Parfois	<input type="radio"/> Souvent	<input type="radio"/> Presque toujours
7. J'ai tout mon sang-froid	<input type="radio"/> Presque jamais	<input type="radio"/> Parfois	<input type="radio"/> Souvent	<input type="radio"/> Presque toujours
8. J'ai l'impression que les difficultés s'accablent à un tel point que je ne peux plus les surmonter	<input type="radio"/> Presque jamais	<input type="radio"/> Parfois	<input type="radio"/> Souvent	<input type="radio"/> Presque toujours
9. Je m'inquiète à propos de choses sans importance	<input type="radio"/> Presque jamais	<input type="radio"/> Parfois	<input type="radio"/> Souvent	<input type="radio"/> Presque toujours
10. Je me sens heureux (heureuse)	<input type="radio"/> Presque jamais	<input type="radio"/> Parfois	<input type="radio"/> Souvent	<input type="radio"/> Presque toujours
11. J'ai des pensées qui me perturbent	<input type="radio"/> Presque jamais	<input type="radio"/> Parfois	<input type="radio"/> Souvent	<input type="radio"/> Presque toujours
12. Je manque de confiance en moi	<input type="radio"/> Presque jamais	<input type="radio"/> Parfois	<input type="radio"/> Souvent	<input type="radio"/> Presque toujours
13. Je me sens sans inquiétude, en sécurité, en sûreté	<input type="radio"/> Presque jamais	<input type="radio"/> Parfois	<input type="radio"/> Souvent	<input type="radio"/> Presque toujours
14. Je prends facilement des décisions	<input type="radio"/> Presque jamais	<input type="radio"/> Parfois	<input type="radio"/> Souvent	<input type="radio"/> Presque toujours
15. Je me sens incompetent(e), pas à la hauteur	<input type="radio"/> Presque jamais	<input type="radio"/> Parfois	<input type="radio"/> Souvent	<input type="radio"/> Presque toujours
16. Je suis satisfait(e)	<input type="radio"/> Presque jamais	<input type="radio"/> Parfois	<input type="radio"/> Souvent	<input type="radio"/> Presque toujours
17. Des idées sans importance trottant dans ma tête me dérangent	<input type="radio"/> Presque jamais	<input type="radio"/> Parfois	<input type="radio"/> Souvent	<input type="radio"/> Presque toujours
18. Je prends les déceptions tellement à coeur que je les oublie difficilement	<input type="radio"/> Presque jamais	<input type="radio"/> Parfois	<input type="radio"/> Souvent	<input type="radio"/> Presque toujours
19. Je suis une personne posée, solide, stable	<input type="radio"/> Presque jamais	<input type="radio"/> Parfois	<input type="radio"/> Souvent	<input type="radio"/> Presque toujours
20. Je deviens tendu(e) et agité(e) quand je réfléchis à mes soucis	<input type="radio"/> Presque jamais	<input type="radio"/> Parfois	<input type="radio"/> Souvent	<input type="radio"/> Presque toujours

Thank you for your cooperation!

Adapted from Spielberger, C. D. et al. (Copyright 1968, 1977)