

Autoquestionnaire de Spielberger (STAI-Y_{ETAT})

Imaginons la situation suivante : dans quelques instants, vous allez participer à une compétition ou passer un concours dont le résultat est particulièrement important pour vous et la suite de votre carrière.

Ci-après figurent un certain nombre de déclarations que les gens utilisent souvent pour se décrire. Lisez chacun des énoncés et cochez la case appropriée de droite qui semble décrire le mieux ce que **vous ressentez dans cette situation avant cette compétition ou cet examen**. Il n'existe ni bonnes ni mauvaises réponses. Ne passez pas trop de temps sur chacun des points. Répondez à toutes les questions et ne cochez qu'une case pour chacune d'entre elles.

En ce moment, dans cette situation:	Pas du tout	Un peu	Modérément	Beaucoup
1. Je me sens calme.				
2. Je me sens sûr de moi.				
3. Je suis tendu.				
4. Je me sens contraint.				
5. Je me sens à mon aise.				
6. Je me sens bouleversé.				
7. Je m'inquiète à l'idée de malheurs possibles.				
8. Je me sens satisfait.				
9. J'ai peur.				
10. Je me sens bien.				
11. J'ai confiance en moi.				
12. Je me sens nerveux.				
13. Je suis agité.				
14. Je me sens indécis.				
15. Je suis détendu.				
16. Je suis content.				
17. Je suis inquiet.				
18. Je me sens troublé.				
19. Je me sens stable.				
20. Je me sens dans de bonnes dispositions.				

Ce questionnaire est validé mais ne remplacera jamais l'évaluation clinique d'un professionnel. Vous pouvez montrer ce test à votre médecin ou votre psychologue.

Facultatif :

NOM/ID :

Né(e). le :

Date du test :

Obligatoire :

Homme

Femme

Score :