

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. 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.	1	2	3	4
2. Je me sens en sécurité.	1	2	3	4
3. Je suis tendu(e).	1	2	3	4
4. Je me sens surmené(e).	1	2	3	4
5. Je me sens tranquille.	1	2	3	4
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e).	1	2	3	4
7. Je m'inquiète à l'idée de malheurs possibles.	1	2	3	4
8. Je me sens comblé(e).	1	2	3	4
9. Je me sens effrayé(e).	1	2	3	4
10. Je me sens bien, à l'aise.	1	2	3	4
11. Je me sens sûr(e) de moi.	1	2	3	4
12. Je me sens nerveux(e).	1	2	3	4
13. Je suis agité(e).	1	2	3	4
14. Je me sens indécis(e).	1	2	3	4
15. Je suis détendu(e).	1	2	3	4
16. Je me sens satisfait(e).	1	2	3	4
17. Je suis inquiet(e).	1	2	3	4
18. Je me sens troublé(e).	1	2	3	4
19. Je sens que j'ai les nerfs solides.	1	2	3	4
20. Je me sens dans de bonnes dispositions.	1	2	3	4

Ce questionnaire validé ne remplacera jamais l'évaluation clinique d'un professionnel. Vous pouvez montrer ces résultats à votre médecin ou psychologue.

Obligatoire :

Score :

NOM/ID :

Homme

Femme

Né(e). le :

Date du test :



Ci-après figurent un certain nombre de déclarations que les gens utilisent souvent pour se décrire. Lisez chacun des énoncés et cochez dans le case appropriée de droite ce qui convient le mieux à la façon dont vous vous sentez en général. Il n'existe ni bonnes ni mauvaises réponses. Ne passez pas trop de temps sur chacun des points, mais donnez la réponse qui semble décrire le mieux ce que vous ressentez généralement. Répondez à toutes les questions et ne cochez qu'une case pour chacune d'entre elles.

En général, dans mon quotidien :	Presque jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
21. Je me sens dans de bonnes dispositions.	1	2	3	4
22. Je me sens nerveux(se) et agité(e).	1	2	3	4
23. Je me sens content(e) de moi-même.	1	2	3	4
24. Je voudrais être aussi heureux(se) que les autres semblent l'être.	1	2	3	4
25. J'ai l'impression d'être un(e) raté(e).	1	2	3	4
26. Je me sens reposé(e).	1	2	3	4
27. Je suis d'un grand calme.	1	2	3	4
28. Je sens que les difficultés s'accumulent au point où je n'arrive pas à les surmonter.	1	2	3	4
29. Je m'en fais trop pour des choses qui n'en valent pas vraiment la peine.	1	2	3	4
30. Je suis heureux(se).	1	2	3	4
31. J'ai des pensées troublantes.	1	2	3	4
32. Je manque de confiance en moi.	1	2	3	4
33. Je me sens en sécurité.	1	2	3	4
34. Prendre des décisions m'est facile.	1	2	3	4
35. Je sens que je ne suis pas à la hauteur de la situation.	1	2	3	4
36. Je suis satisfait(e).	1	2	3	4
37. Des idées sans importance me passent par la tête et me tracassent.	1	2	3	4
38. Je prends les déceptions tellement à cœur que je n'arrive pas à les chasser de mon esprit.	1	2	3	4
39. Je suis une personne qui a les nerfs solides.	1	2	3	4
40. Je deviens tendu(e) ou bouleversé(e) quand je songe à mes préoccupations et à mes intérêts récents.	1	2	3	4

Ce questionnaire valide ne remplacera jamais l'évaluation clinique d'un professionnel. Vous pouvez montrer ces résultats à votre médecin ou psychologue.

Obligatoire :

Score :

NOM/ID :

Homme

Femme

Né(e). le :

Date du test :



Date du test :

NOM/ID :

Homme

Femme

Né(e). le :

Qualité du sommeil au cours du mois dernier :

- Au cours du mois dernier, combien vous a-t-il habituellement fallu de temps pour vous endormir chaque soir ?.....
- Au cours du mois dernier, avec quelle fréquence vous n'avez pas pu vous endormir en moins de 30 mn ?.....
- Au cours du mois dernier, comment évalueriez-vous globalement la qualité de votre sommeil ?.....

Habituellement, la fatigue modifie la nature et/ou l'intensité de mes ressentis :

**Résultats :**

Vous pouvez enregistrer ce pdf sous un nouveau nom de fichier (format .pdf) pour conserver vos réponses et/ou les transmettre à un tiers de confiance.

**STAI-Y1<sub>ETAT</sub>**



**STAI-Y2<sub>TRAIT</sub>**



Références :

- Questionnaire STAI-Y State & Trait : <https://institutneurosport.com/questionnaire-anxiete-spielberger.html>
- Notice des options de ce questionnaire : <https://institutneurosport.com/notice-stai-pdf.html>
- Bruchon-Schweitzer M, Paulhan I. 1993 Manuel du STAI, forme Y, adaptation française. Paris: ECPA; 1993.
- Echelle Dépression et Anxiété (HAD) : <https://institutneurosport.com/echelle-anxiete-depression-had.html>
- Questionnaire TFAI-2 (3Dimensions) : <https://institutneurosport.com/questionnaire-anxiete-performance-tfai2.html>
- Usages & limites : <https://institutneurosport.com/questionnaires-sport-sante-remplissables-pdf.html#usages-limites>
- <https://www.irbms.com/test-questionnaire-anxiete-generale-spielberger/>
- STAI Scoring tool (vérification croisée des cotations) : <https://www.nrsusa.org/score.php>
- [https://oml.eular.org/sysModules/obxOML/docs/id\\_150/State-Trait-Anxiety-Inventory.pdf](https://oml.eular.org/sysModules/obxOML/docs/id_150/State-Trait-Anxiety-Inventory.pdf)
- Spielberger C. D., et al. (1983). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Saviola et al. 2020 Trait and state anxiety are mapped differently in the human brain. Sci Rep10,11112 (2020). 10.1038/s41598-020-68008-z
- Licences, z-scores, supports papiers : <https://www.mindgarden.com/145-state-trait-anxiety-inventory-for-adults> ou <https://www.pearsonclinical.fr/stai-y>
- Langevin V et al. 2012. Risques psychosociaux: outils d'évaluation Inventaire d'anxiété EtatTrait forme Y (State-Trait anxiety Inventory STAI-Y). Références en santé au travail N°131; 2012.
- Gauthier J, Bouchard S. Adaptation canadienne-française de la forme révisée du State-Trait anxiety inventory de Spielberger. Revue canadienne des sciences du comportement.