

# Questionnaire TFAI-2

Inventaire d'Anxiété de Performance  
Three Factor Anxiety Inventory

Vous disputez prochainement une compétition, une épreuve, un examen ou un concours d'entrée. Indiquez, en utilisant la grille ci-dessous, à quel point vous êtes en accord ou en désaccord avec chacune des affirmations suivantes. Sélectionnez un seul chiffre par affirmation : de désaccord complet (1) à accord complet (5).

	Désaccord complet	Désaccord partiel	Ni accord Ni désaccord	Accord partiel	Accord complet
1. J'ai peur de faire des erreurs. <i>I am worried that I may make mistakes.</i>	1	2	3	4	5
2. J'ai tendance à m'attarder sur les imperfections de ma performance. <i>I tend to dwell on shortcomings in my performance.</i>	1	2	3	4	5
3. J'ai conscience que mon regard sera tourné vers les autres. <i>I am conscious about the way I will look to others.</i>	1	2	3	4	5
4. Je me sens physiquement tendu. <i>I feel physically nervous.</i>	1	2	3	4	5
5. J'ai une sensation d'oppression dans la poitrine. <i>My chest feels tight.</i>	1	2	3	4	5
6. Je crois en ma capacité à réussir. <i>I believe in my ability to perform.</i>	1	2	3	4	5
7. Je m'inquiète de ce qui peut arriver. <i>I am worried about the uncertainty of what may happen.</i>	1	2	3	4	5
8. Je suis conscient que je vais scruter ma performance. <i>I am aware that I will scrutinize my performance.</i>	1	2	3	4	5
9. Je suis conscient que d'autres jugeront ma performance. <i>I am conscious that others will be judging my performance.</i>	1	2	3	4	5
10. Je me surprends à trembler. <i>I find myself trembling.</i>	1	2	3	4	5
11. Je sens mon estomac se nouer. <i>I feel tense in my stomach</i>	1	2	3	4	5
12. Je suis préparé pour cette épreuve à venir. <i>I am prepared for my upcoming performance.</i>	1	2	3	4	5
13. Je m'inquiète des résultats de ma performance. <i>I am worried about the outcome of my performance.</i>	1	2	3	4	5
14. Je sais que je serai conscient de tous les gestes que je ferai. <i>I am aware that I will be conscious of every movement I make.</i>	1	2	3	4	5
15. Je m'inquiète de ne pas pouvoir répondre aux attentes des autres. <i>I am worried that I may not meet the expectations of important others.</i>	1	2	3	4	5
16. J'ai un léger mal de tête. <i>I have a slight tension headache.</i>	1	2	3	4	5
17. Je sens mon cœur battre plus vite. <i>My heart is racing.</i>	1	2	3	4	5
18. Je sais que je suis capable d'atteindre mon objectif. <i>I am confident that I will be able to reach my target.</i>	1	2	3	4	5
19. Je crains de ne pas pouvoir donner le meilleur de moi-même. <i>I am worried that I may not perform to the best of my ability.</i>	1	2	3	4	5
20. Je me sens fatigué, sans énergie. <i>I feel lethargic</i>	1	2	3	4	5
21. Je sens une boule dans la gorge. <i>I feel a lump in my throat.</i>	1	2	3	4	5
22. Je sens que je suis capable de faire face à ce défi. <i>I feel I have the capacity to cope with this performance.</i>	1	2	3	4	5
23. Je m'inquiète des conséquences d'un échec. <i>I am worried about the consequence of failure.</i>	1	2	3	4	5
24. Mon corps est tendu. <i>My body feels tense.</i>	1	2	3	4	5
25. Mes mains sont moites. <i>My hands are clammy.</i>	1	2	3	4	5

# Questionnaire TFAI-2

Inventaire d'Anxiété de Performance  
Three Factor Anxiety Inventory

Date du test :

NOM/ID :

Homme

Femme

Né(e). le :

Quelle est la nature de cette prochaine compétition ou épreuve ?

Temps restant avant le début de l'épreuve ( en jours ou en heures ) :

Si l'épreuve qui approche concerne le sport :

Quelle est votre discipline sportive principale ?

Niveau de pratique (entourer la mention utile) :

International / National / Régional / Départemental / Loisir

Depuis combien d'années pratiquez-vous cette discipline ?

Combien d'heures d'entraînement par semaine ?

## 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.

### Anxiété cognitive

Cognitive Anxiety

Cognitive Dimension



Inquiétude

(1+7+13+19+23) Worry

Attention orientée vers soi

(2+8+14) Private self-focus

Attention orientée vers le public

(3+9+15) Public self-focus

### Anxiété physiologique

Physiological Anxiety

Physiological Dimension



Tension corporelle

(4+10+16+20+24) Somatic tension

Hyperactivité du système autonome

(5+11+17+21+25) Autonomic hyperactivity

### Contrôle perçu

Perceived control

Regulatory Dimension

Contrôle

(6+12+18+22) control

## Références :

- Jones et al. 2019 Measurement and validation of a three factor hierarchical model of competitive anxiety. Psychology of Sport and Exercise Vol. 43
- Benish, 2020 An Investigation of the Competitive Anxiety Experiences of Adolescent Figure Skaters. Electronic Theses and Dissertations. 2049.
- Questionnaire habiletés mentales (OMSAT-4) et Impact de la fatigue (ISmS) : <https://institutneurosport.com/questionnaire-omsat4-isms.html>
- Questionnaire STAI-Y State & Trait (Test de Spielberger) : <https://institutneurosport.com/questionnaire-anxiete-spielberger.html>
- Notice d'utilisation de ce questionnaire à cotation automatique TFAI-2 : <https://institutneurosport.com/notice-tfai2-pdf.html>