

QUESTIONNAIRE BATE (de BONIS Anxiété Trait-État) *

		Tout à fait faux, jamais	0	1	2	3	4
				Quelquefois ou un peu souvent	Assez vrai ou assez souvent	Vrai ou souvent	Tout à fait vrai ou toujours
1	Au cours de ces huit derniers jours, j'ai senti que j'avais la gorge nouée.						
2	Au cours de ces huit derniers jours, je me suis fait du souci à propos de tout et de rien.						
3	Au cours de ces huit derniers jours, j'ai ressenti une impression de tension, j'étais contracté(e), tendu(e), sur les nerfs.						
4	J'ai eu, au cours de ces huit derniers jours, la chair de poule ou des frissons qui n'étaient pas dus au froid.						
5	Au cours de ces huit derniers jours, il m'est arrivé de penser que j'étais inutile et que je ne servais pas à grand-chose.						
6	Au cours de ces huit derniers jours, je me suis fait du mauvais sang pour rien.						
7	Au cours de ces huit derniers jours, j'ai été constipé(e)						
8	Au cours de ces huit derniers jours, il m'est arrivé de pleurer.						
9	Au cours de ces huit derniers jours, il m'est arrivé de faire des cauchemars.						
10	Au cours de ces huit derniers jours, j'ai eu des palpitations qui n'étaient pas liées à un effort.						
11	En ce moment, je ne supporte pas la foule.						
12	En ce moment, je sens que je ne pourrais pas supporter la vue d'un serpent.						
13	Au cours de ces huit derniers jours, j'ai eu le vertige.						
14	Au cours de ces huit derniers jours, je me suis évanoui(e).						
15	Au cours de ces huit derniers jours, il m'est arrivé de transpirer sans que cela soit dû à une température élevée.						
16	Au cours de ces huit derniers jours, j'étais agité(e) au point de ne pouvoir rester en place.						
17	J'ai eu, au cours de ces huit derniers jours, des envies de manger.						
18	Au cours de ces huit derniers jours, je me suis senti(e) oppressé(e).						

QUESTIONNAIRE BATE (de BONIS Anxiété Trait-État) suite

	Tout à fait faux, jamais	0	1	2	3	4
19	Au cours de ces huit derniers jours, il m'est arrivé de rougir.					
20	Au cours de ces huit derniers jours, j'ai été tourmenté(e) par l'opinion des autres sur moi.					
21	Au cours de ces huit derniers jours, il m'est arrivé de trembler.					
22	En ce moment, je me sens fatigué(e).					
23	En ce moment, je ne me sens pas heureux(se).					
24	En ce moment, j'ai l'impression que je ne suis bon(ne) à rien.					
25	Au cours de ces huit derniers jours, j'ai éprouvé une peur diffuse de l'avenir que je n'arrive pas à expliquer.					
26	Au cours de ces huit derniers jours, je ne pouvais pas rester seul(e), la solitude me faisait peur.					
27	Au cours de ces huit derniers jours, j'ai eu des maux d'estomac.					
28	En ce moment, je redoute de monter en voiture.					
29	J'ai eu, au cours de ces huit derniers jours, les pieds ou les mains glacés.					
30	En ce moment, je sais que je ne pourrais pas supporter la vue d'un rat.					
31	Au cours de ces huit derniers jours, j'ai eu mal à la tête.					
32	Au cours de ces huit derniers jours, il m'est arrivé d'appréhender le pire, d'avoir le pressentiment qu'il allait m'arriver quelque chose de mauvais.					
33	Au cours de ces huit derniers jours, j'ai eu la diarrhée.					
34	En ce moment, je sens que je ne pourrais pas supporter la vue d'une araignée.					
35	Au cours de ces huit derniers jours, j'étais tellement énervé(e) que j'avais du mal à m'endormir.					
36	En ce moment, je ne peux pas rester dans l'obscurité, j'ai peur du noir					
37	Au cours de ces huit derniers jours, cela m'énervait d'être obligé(e) d'attendre.					

QUESTIONNAIRE BATE (de BONIS Anxiété Trait-État) suite

	Tout à fait faux, jamais	0	1	2	3	4
			Quelquefois ou un peu souvent	Assez vrai ou assez souvent	Vrai ou souvent	Tout à fait vrai ou toujours
1	J'ai peur des rats.					
2	J'ai tendance à être tellement énervé(e) que j'ai du mal à m'endormir.					
3	J'ai tendance à me faire du souci à propos de tout et de rien.					
4	J'ai tendance à être constipé(e).					
5	J'ai peur des araignées.					
6	J'éprouve habituellement une peur diffuse de l'avenir que je n'arrive pas à expliquer.					
7	Je suis habituellement fatigable.					
8	Je suis sujet(te) à des tremblements.					
9	J'ai toujours envie de manger.					
10	Enfant, j'étais d'une santé fragile.					
11	J'ai tendance à m'évanouir facilement.					
12	J'ai tendance à penser qu'il va arriver quelque chose de mauvais ; j'appréhende le pire.					
13	J'ai tendance à me tourmenter à propos de ce que les gens pensent de moi.					
14	Lorsque j'étais petit(e), mes parents étaient sévères avec moi.					
15	Je suis sujet(te) à des périodes d'agitation au cours desquelles je suis incapable de rester en place.					
16	J'ai tendance à me faire du mauvais sang pour rien.					
17	Je me sens pas heureux(se) en général.					
18	J'ai tendance à avoir peur de la foule.					

QUESTIONNAIRE BATE (de BONIS Anxiété Trait-État) suite

-
- 19 J'ai facilement des maux d'estomac.
-
- 20 Je suis habituellement tendu(e) et contracté(e), sur les nerfs.
-
- 21 J'ai tendance à transpirer facilement même lorsqu'il ne fait pas très chaud.
-
- 22 Je suis facilement oppressé(e).
-
- 23 Lorsque j'étais petit(e), mes parents souhaitaient que je fasse du sport.
-
- 24 J'ai tendance à me dire que je ne suis bon(ne) à rien.
-
- 25 J'ai tendance à avoir la diarrhée.
-
- 26 J'ai tendance à avoir la gorge nouée (serrée).
-
- 27 J'ai tendance à avoir les pieds ou les mains glacés.
-
- 28 Je suis prédisposé(e) à avoir des maux de tête.
-
- 29 J'ai peur de serpents.
-
- 30 J'ai tendance à avoir le vertige.
-
- 31 En général, j'ai peur en voiture.
-
- 32 En général, je pleure facilement.
-
- 33 J'ai tendance à faire des cauchemars.
-
- 34 En général, cela m'énerve d'être obligé(e) d'attendre.
-
- 35 En général, je n'aime pas l'obscurité, j'ai peur du noir.
-
- 36 J'ai tendance à avoir la chair de poule ou des frissons même s'il ne fait pas froid.
-
- 37 J'ai tendance à penser que je ne sers pas à grand-chose, que je suis inutile
-
- 38 Je rougis facilement.
-
- 39 Habituellement, je n'aime pas rester seul(e) la solitude me fait peur.
-
- 40 J'ai tendance à avoir des palpitations sans que cela s'explique par un effort.

* DeBonis M. D'après Guelfi JD (58)