

INVENTAIRE D'AUTO-ÉVALUATION DE L'ANXIÉTÉ ÉTAT-TRAIT

STAI Forme Y-A *

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

* Spielberger CD, 1983. Traduction française Schweitzer MB et Paulhan I, 1990. D'après Guelfi JD (58)

INVENTAIRE D'AUTO-ÉVALUATION DE L'ANXIÉTÉ ÉTAT-TRAIT

STAI Forme Y-B *

	Presque jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
21	Je me sens de bonne humeur, aimable.			
22	Je me sens nerveux (nerveuse) et agité(e)			
23	Je me sens content(e) de moi.			
24	Je voudrais être aussi heureux (heureuse) que les autres semblent l'être.			
25	J'ai un sentiment d'échec.			
26	Je me sens reposé(e).			
27	J'ai tout mon sang-froid.			
28	J'ai l'impression que les difficultés s'accumulent à un tel point que je peux plus les surmonter.			
29	Je m'inquiète à propos de choses sans importance.			
30	Je suis heureux(se).			
31	J'ai des pensées qui me perturbent.			
32	Je manque de confiance en moi.			
33	Je me sens sans inquiétude, en sécurité, en sûreté.			
34	Je prends facilement des décisions.			
35	Je me sens incompetent(e), pas à la hauteur.			
36	Je suis satisfait(e).			
37	Des idées sans importance trottent dans ma tête, me dérangent.			
38	Je prends les déceptions tellement à cœur que je les oublie difficilement.			
39	Je suis une personne posée, solide, stable.			
40	Je deviens tendu(e) et agité(e) quand je réfléchis à mes soucis.			

* Spielberger CD, 1983. Traduction française Schweitzer MB et Paulhan I, 1990. D'après Guelfi JD (58)