

Autoquestionnaire de Spielberger (STAI-Y_{TRAIT})

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 GENERAL, DANS MON QUOTIDIEN :	Pas du tout	Un peu	Modérément	Beaucoup
1. Je me sens dans de bonnes dispositions.				
2. Je me sens nerveux et agité.				
3. Je suis content de moi.				
4. Je voudrais être aussi heureux que les autres semblent l'être.				
5. Je me sens un raté.				
6. Je me sens paisible.				
7. Je suis calme, détendu et de sang froid.				
8. J'ai l'impression que les difficultés se multiplient à un point tel que je ne peux les surmonter.				
9. Je m'inquiète trop à propos de choses qui n'en valent pas la peine.				
10. Je suis heureux.				
11. J'ai des pensées qui me tourmentent.				
12. Je manque de confiance en moi.				
13. Je suis sûr de moi.				
14. Je prends facilement des décisions.				
15. Je ne me sens pas à la hauteur.				
16. Je suis content.				
17. Des pensées sans importance me trottent dans la tête et me tracassent.				
18. Je ressens les contretemps si fortement que je ne peux les chasser de mon esprit.				
19. Je suis quelqu'un de calme.				
20. Je suis tendu ou agité dès que je réfléchis à mes soucis et problèmes actuels.				

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 :

Obligatoire :

Score :

NOM/ID :

Homme

Femme

Né(e). le :

Date du test :