

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 assertion : 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

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

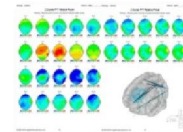
Contrôle perçu

Perceived control

Regulatory Dimension

Contrôle

(6+12+18+22) control



Commentaires :

1. Remplissez le questionnaire STAI-ETAT pour évaluer votre degré d'anxiété compétitive (faible à sévère). Le questionnaire TFAI-2 différencie trois mécanismes principaux de l'anxiété : l'anxiété physiologique (somatique), l'anxiété cognitive (pensées) et le sentiment de contrôle. La grandeur relative de ces différentes dimensions guidera le choix de la préparation mentale la plus appropriée : biofeedback, neurofeedback ou entraînement mental par neurotracker.
2. L'anxiété physiologique est généralement faible à distance des épreuves. Elle peut augmenter drastiquement quelques heures avant le début de l'épreuve. Une anxiété physiologique élevée peut faire aussi chuter les scores de contrôle perçu.
3. Consultez les conseils de passation du TFAI-2 sur le site. Pour une évaluation croisée plus fine, répondez aux questionnaires OMSAT-4 et STAI-TRAIT (habiletés mentales et anxiété générale).

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>

