

STAI

Traduit et adapté par Janel Gauthier et Stéphane Bouchard, Université Laval (1993)

CONSIGNES : Vous trouverez ci-dessous un certain nombre d'énoncés que les gens ont déjà utilisés pour se décrire. Lisez chaque énoncé, puis en encerclant le chiffre approprié à droite de l'énoncé, indiquez comment vous vous sentez maintenant, c'est-à-dire à ce moment précis. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Ne vous attardez pas trop longtemps sur un énoncé ou l'autre, mais donnez la réponse qui vous semble décrire le mieux les sentiments que vous éprouvez présentement.

	Pas du tout (1)	Un peu (2)	Modérément (3)	Beaucoup (4)
1. Je me sens calme				
2. Je me sens en sécurité				
3. Je suis tendu(e)				
4. Je me sens surmené(e)				
5. Je me sens tranquille				
6. Je me sens bouleversé(e)				
7. Je suis préoccupé(e) actuellement par des malheurs possibles				
8. Je me sens comblé(e)				
9. Je me sens effrayé(e)				
10. Je me sens à l'aise				
11. Je me sens sûr(e) de moi				
12. Je me sens nerveux (se)				
13. Je suis affolé(e)				
14. Je me sens indécis(e)				
15. Je suis détendu(e)				
16. Je me sens satisfait(e)				
17. Je suis préoccupé(e)				
18. Je me sens tout mêlé(e)				
19. Je sens que j'ai les nerfs solides				
20. Je me sens bien				
21. Je me sens bien				
22. Je me sens nerveux (se) et agité(e)				
23. Je me sens content(e) de moi-même				
24. Je voudrais être aussi heureux (se) que les autres semblent l'être				
25. J'ai l'impression d'être un(e) raté(e)				
26. Je me sens reposé(e)				
27. Je suis d'un grand calme				
28. Je sens que les difficultés s'accroissent au point où je n'arrive pas à les surmonter				
29. Je m'en fais trop pour des choses qui n'en valent pas vraiment la peine				
30. Je suis heureux (se)				
31. J'ai des pensées troublantes				
32. Je manque de confiance en moi				
33. Je me sens en sécurité				
34. Prendre des décisions m'est facile				
35. Je sens que je ne suis pas à la hauteur de la situation				
36. Je suis satisfait(e)				
37. Des idées sans importance me passent par la tête et me tracassent				
38. Je prends les désappointements tellement à cœur que je n'arrive pas à les chasser de mon esprit				
39. Je suis une personne qui a les nerfs solides				
40. Je deviens tendu(e) ou bouleversé(e) quand je songe à mes préoccupations et à mes intérêts récents				

Les scores vont de 20 à 80, les scores les plus élevés étant corrélés à une plus grande anxiété.