



# State Trait Anxiety Inventory (STAI-Y)

**Auteur :** Projet Sport Tech **Créé le :** 15/07/2024 **Mis à jour :** 16/07/2024 **Langue :** Français

Questionnaire d'évaluation de l'anxiété.

Cet outil présente deux sections distinctes :

- [état] une section évalue l'état du répondant à date
- [trait] une section évalue les traits de personnalité du répondant

Les items de ce questionnaire sont évalués avec une échelle de Likert à 4 éléments:

- Pas du tout
- Un peu
- Modérément
- Beaucoup

## EN CE MOMENT, DANS CETTE SITUATION :

**1. Je me sens calme.**

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

**2. Je me sens en sécurité.**

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

**3. Je me sens tendu(e).**

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

**4. Je me sens surmené(e).**

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

**5. Je me sens tranquille.**

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

**6. Je me sens ému(e), bouleversé(e).**

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

**7. Je m'inquiète à l'idée de malheurs possibles.**

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

**8. Je me sens comblé(e).**

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

9. Je me sens effrayé(e).

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

10. Je me sens bien, à l'aise.

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

11. Je me sens sûr(e) de moi.

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

12. Je me sens nerveux(e).

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

13. Je suis agité(e).

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

14. Je me sens indécis(e).

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

15. Je suis détendu(e).

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

16. Je me sens satisfait(e).

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

17. Je suis inquiet(e).

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

18. Je me sens troublé(e).

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

19. Je sens que j'ai les nerfs solides.

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

20. Je me sens dans de bonnes dispositions.

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

EN GÉNÉRAL, DANS MON QUOTIDIEN :

21. Je me sens dans de bonnes dispositions.

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

22. Je me sens nerveux(se) et agité(e).

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

<b>23. Je me sens content(e) de moi-même.</b>	Likert		
<input type="radio"/> Pas du tout	<input type="radio"/> Un peu	<input type="radio"/> Modérément	<input type="radio"/> Beaucoup
<hr/>			
<b>24. Je voudrais être aussi heureux(se) que les autres semblent l'être.</b>	Likert		
<input type="radio"/> Pas du tout	<input type="radio"/> Un peu	<input type="radio"/> Modérément	<input type="radio"/> Beaucoup
<hr/>			
<b>25. J'ai l'impression d'être un(e) raté(e).</b>	Likert		
<input type="radio"/> Pas du tout	<input type="radio"/> Un peu	<input type="radio"/> Modérément	<input type="radio"/> Beaucoup
<hr/>			
<b>26. Je me sens reposé(e).</b>	Likert		
<input type="radio"/> Pas du tout	<input type="radio"/> Un peu	<input type="radio"/> Modérément	<input type="radio"/> Beaucoup
<hr/>			
<b>27. Je suis d'un grand calme.</b>	Likert		
<input type="radio"/> Pas du tout	<input type="radio"/> Un peu	<input type="radio"/> Modérément	<input type="radio"/> Beaucoup
<hr/>			
<b>28. Je sens que les difficultés s'accumulent au point où je n'arrive pas à les surmonter.</b>	Likert		
<input type="radio"/> Pas du tout	<input type="radio"/> Un peu	<input type="radio"/> Modérément	<input type="radio"/> Beaucoup
<hr/>			
<b>29. Je m'en fais trop pour des choses qui n'en valent pas la peine.</b>	Likert		
<input type="radio"/> Pas du tout	<input type="radio"/> Un peu	<input type="radio"/> Modérément	<input type="radio"/> Beaucoup
<hr/>			
<b>30. Je suis heureux(se).</b>	Likert		
<input type="radio"/> Pas du tout	<input type="radio"/> Un peu	<input type="radio"/> Modérément	<input type="radio"/> Beaucoup
<hr/>			
<b>31. J'ai des pensées troublantes.</b>	Likert		
<input type="radio"/> Pas du tout	<input type="radio"/> Un peu	<input type="radio"/> Modérément	<input type="radio"/> Beaucoup
<hr/>			
<b>32. Je manque de confiance en moi.</b>	Likert		
<input type="radio"/> Pas du tout	<input type="radio"/> Un peu	<input type="radio"/> Modérément	<input type="radio"/> Beaucoup
<hr/>			
<b>33. Je me sens en sécurité.</b>	Likert		
<input type="radio"/> Pas du tout	<input type="radio"/> Un peu	<input type="radio"/> Modérément	<input type="radio"/> Beaucoup
<hr/>			
<b>34. Prendre des décisions m'est facile.</b>	Likert		
<input type="radio"/> Pas du tout	<input type="radio"/> Un peu	<input type="radio"/> Modérément	<input type="radio"/> Beaucoup
<hr/>			
<b>35. Je sens que je ne suis pas à la hauteur de la situation.</b>	Likert		
<input type="radio"/> Pas du tout	<input type="radio"/> Un peu	<input type="radio"/> Modérément	<input type="radio"/> Beaucoup
<hr/>			
<b>36. Je suis satisfait(e).</b>	Likert		
<input type="radio"/> Pas du tout	<input type="radio"/> Un peu	<input type="radio"/> Modérément	<input type="radio"/> Beaucoup

**37. Des idées sans importance me passent par la tête et me tracassent.**

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

**38. Je prends les déceptions tellement à coeur que je n'arrive pas à les chasser de mon esprit.**

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

**39. Je suis une personne qui a les nerfs solides.**

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup

**40. Je deviens tendu(e) ou bouleversé(e) quand je songe à mes préoccupations et à mes intérêts récents.**

Likert

Pas du tout

Un peu

Modérément

Beaucoup