

Pour remplir ce questionnaire : Entourez la bonne réponse à chaque question, puis faites le total comme il est indiqué en bas de la 3ème page.

1. Je me sens tendu(e) ou énervé(e) :

- 0 La plupart du temps
- 1 Souvent
- 2 De temps en temps
- 3 Jamais

2. Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois :

- 0 Oui, tout autant
- 1 Pas autant
- 2 Un peu seulement
- 3 Presque plus

3. J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver :

- 0 Oui, très nettement
- 1 Oui, mais ce n'est pas trop grave
- 2 Un peu, mais cela ne m'inquiète pas
- 3 Pas du tout

4. Je ris facilement et vois le bon côté des choses :

- 0 Autant que par le passé
- 1 Plus autant qu'avant
- 2 Vraiment moins qu'avant
- 3 Plus du tout

5. Je me fais du souci :

- 0 Très souvent
- 1 Assez souvent
- 2 Occasionnellement
- 3 Très occasionnellement

6. Je suis de bonne humeur :

- 0 Jamais
- 1 Rarement
- 2 Assez souvent
- 3 La plupart du temps

7. Je peux rester tranquillement assis(e) à ne rien faire et me sentir décontracté(e) :

- 0 Oui, quoi qu'il arrive
- 1 Oui, en général
- 2 Rarement
- 3 Jamais

8. J'ai l'impression de fonctionner au ralenti :

- 0 Presque toujours
- 1 Très souvent
- 2 Parfois
- 3 Jamais

9. J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué :

- 0 Jamais
- 1 Parfois
- 2 Assez souvent
- 3 Très souvent

10. Je ne m'intéresse plus à mon apparence :

- 0 Plus du tout
- 1 Je n'y accorde pas autant d'attention que je devrais
- 2 Il se peut que je n'y fasse plus autant attention
- 3 J'y prête autant d'attention que par le passé

11. J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place :

- 0 Oui, c'est tout à fait le cas
- 1 Un peu
- 2 Pas tellement
- 3 Pas du tout

12. Je me réjouis d'avance à l'idée de faire certaines choses :

- 0 Autant qu'avant
- 1 Un peu moins qu'avant
- 2 Bien moins qu'avant
- 3 Presque jamais

13. J'éprouve des sensations soudaines de panique :

- 0 Vraiment très souvent
- 1 Assez souvent
- 2 Pas très souvent
- 3 Jamais

14. Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission de radio ou de télévision :

- 0 Souvent
- 1 Parfois
- 2 Rarement
- 3 Très rarement

Résultats

Total A = *Additionnez les réponses : 1, 3, 5, 7, 9, 11, 13*

Total D = *Additionnez les réponses : 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14*

➤ **Score total (A + D) =**

Nous contacter :

fmc-ActioN - 3 rue La Fayette, 67100 STRASBOURG
www.fmccaction.org
Mail : info@fmccaction.org
Tél : 03 88 37 25 25 du lundi au vendredi de 9h à 17h