

À présent, répondez à la liste suivante par : Pas du tout, un peu, modérément, beaucoup (moyenne 42 Femme, 37 Homme)

Pas du tout Un peu Modérément Beaucoup

- | | |
|----|---|
| 1 | Je me sens calme |
| 2 | Je me sens sûr de moi |
| 3 | Je suis tendu |
| 4 | Je me sens contraint |
| 5 | Je me sens à mon aise |
| 6 | Je me sens bouleversé. |
| 7 | Je m'inquiète à l'idée de malheurs possibles. |
| 8 | Je me sens satisfait. |
| 9 | J'ai peur |
| 10 | Je me sens bien. |
| 11 | J'ai confiance en moi |
| 12 | Je me sens nerveux |
| 14 | Je me sens indécis |
| 15 | Je suis détendu |
| 16 | Je suis content |
| 17 | Je suis inquiet |
| 18 | Je me sens troublé. |
| 19 | Je me sens stable |
| 20 | Je me sens dans de bonnes dispositions |

Questionnaire d'anxiété Etat de Spielberger

www.irbms.com

Comment évaluez votre anxiété avant une compétition ?

Pour se faire il vous suffit de :

> Compter 1 point pour la réponse 'Pas du tout', 2 points pour la réponse 'Un peu', 3 points pour la réponse 'Modérément' et 4 point pour la réponse 'Beaucoup' pour les questions 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14, 17, 18.
> Pour les questions 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20, la cotation est inversée c'est-à-dire qu'il

faut compter 4 points pour 'Pas du tout', 3 points pour 'Un peu', 2 points pour 'Modérément et 1 point pour 'Beaucoup'.

Puis faites le total de vos points...

> Chez les femmes la moyenne est de 42. > Chez les hommes la moyenne est de 37.

Si vous êtes au dessus de cette moyenne, la situation de compétition génère une anxiété importante. Au plus votre score est élevé au plus cette situation de compétition est vécue de façon anxiogène.

> Chez les hommes, si vous dépassez le score de 48, votre anxiété interfère sur les performances compétitives.

> Chez les femmes, si vous dépassez le score de 55, votre anxiété interfère sur les performances sportives.

INVENTAIRE D'AUTO-EVALUATION DE L'ANXIÉTÉ ÉTAT-TRAIT

* Spielberger CD, 1983. Traduction française Schweitzer MB et Paulhan I, 1990. D'après Guelf JD (58)

STAI Forme Y-A

1 Je me sens calme. Non plutôt oui plutôt oui
Non plutôt Non plutôt

2 Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté.

3 Je me sens tendu(e), crispé(e).

4 Je me sens surmené(e).

5 Je me sens tranquille, bien dans ma peau.

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

7 L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce

moment.

8 Je me sens content(e).

9 Je me sens effrayé(e).

10 Je me sens à mon aise.

11 Je sens que j'ai confiance en moi.

12 Je me sens nerveux (nerveuse), irritabile.

13 J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur).

14 Je me sens indécis(e).

15 Je suis décontracté(e), détendu(e).

16 Je suis satisfait(e).

17 Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse).

18 Je ne sais plus où j'en suis, je me sens

déconcerté(e), dérouté(e).

19 Je me sens solide, posé(e), pondéré(e),

réfléchi(e).

20 Je me sens de bonne humeur, aimable.

INVENTAIRE D'AUTO EVALUATION DE L'ANXIETE ETAT-TRAIT

STAI Forme Y-B

21 Je me sens de bonne humeur, aimable.

22 Je me sens nerveux (nerveuse) et agité(e)

23 Je me sens content(e) de moi.

24 Je voudrais être aussi heureux (heureuse) que les

autres semblent l'être.

25 J'ai un sentiment d'échec.

26 Je me sens reposé(e).

Presque Parfois Souvent Presque
Jamais toujours

- 27 J'ai tout mon sang-froid.
- 28 J'ai l'impression que les difficultés s'accroissent
à un tel point que je peux plus les surmonter.
- 29 Je m'inquiète à propos de choses sans importance.
- 30 Je suis heureux(se).
- 31 J'ai des pensées qui me perturbent.
- 32 Je manque de confiance en moi.
- 33 Je me sens sans inquiétude, en sécurité, en sûreté.
- 34 Je prends facilement des décisions.
- 35 Je me sens incompetent(e), pas à la hauteur.
- 36 Je suis satisfait(e).
- 37 Des idées sans importance trottent dans ma tête,
me dérangent.
- 38 Je prends les déceptions tellement à cœur que je
les oublie difficilement.
- 39 Je suis une personne posée, solide, stable.
- 40 Je deviens tendu(e) et agité(e) quand je réfléchis
à mes soucis.

* Spielberger CD, 1983. Traduction française Schweitzer MB et Paulhan I, 1990. D'après
Guelfi JD (58) ANAES / Service des recommandations et références professionnelles /
mars 2001

Institut Régional du Bien-être,

de la Médecine et du Sport Santé

WWW.PSYCHOLOGIEDUSPORTIF.FR WWW.IRBMS.COM - NORD-PAS-DE-CALAIS

Questionnaire d'anxiété Etat de Spielberger

Par Nathalie Crépin et Florence Delerue

L'Echelle d'Anxiété-Etat évalue les sentiments d'appréhension, la tension, la nervosité et l'inquiétude que le sujet ressent au moment de la situation anxigène ou de la situation de compétition.

Ce questionnaire est donc un indicateur des modifications transitoires de l'anxiété provoquée par des situations aversives ou thérapeutiques. Chez le sujet sportif, la compétition peut être une situation génératrice d'anxiété.

Cette échelle mesure donc l'anxiété éprouvée par le sujet pour une situation de compétition.

Imaginons la situation suivante : dans quelques instants, vous allez participer à une compétition dont le résultat est particulièrement important pour vous et la suite de votre carrière sportive.

Ci-après figurent un certain nombre de déclaration 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 sentez maintenant avant cette compétition ; 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 dans cette situation. Répondez à toutes les questions et ne cochez qu'une case pour chacune d'entre elles.