

Questionnaire d'anxiété générale de Spielberger

Ce questionnaire évalue votre anxiété dans la vie en générale, et se réfère à l'anxiété trait. C'est une disposition stable de la personnalité.

Instructions

Dans le tableau à télécharger figure un certain nombre de déclarations que les gens utilisent souvent pour se décrire.

Lisez chacun des énoncés et cochez dans la case appropriée de droite ce qui convient le mieux à la façon dont vous vous sentez en général. 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 généralement. Répondez à toutes les questions et ne cochez qu'une case pour chacune d'entre elles.

Cotation

Pour pouvoir évaluer votre niveau d'anxiété, il vous suffit de :

> Compter 1 point pour la réponse Presque jamais, 2 points pour la réponse Parfois, 3 points pour la réponse Souvent et 4 point pour la réponse Presque toujours pour les questions 2, 4, 5, 8, 9, 11,12, 15, 17, 18, 20.

> Pour les questions 1, 3, 6, 7, 10, 13, 14, 16, 19 : la cotation est inversée c'est-à-dire qu'il faut compter 4 points pour Presque jamais, 3 points pour Parfois, 2 points pour Souvent et 1 point pour Presque toujours.

Puis faites le total de vos points...

> Chez les femmes la moyenne est de 47,13. > Chez les hommes la moyenne est de 39,27.

Si vous êtes au dessus de cette moyenne, vous avez une personnalité anxieuse. Au plus votre score est élevé au plus vous présentez une anxiété importante.

> Chez les hommes, si vous dépassez le score de 51, vous êtes très anxieux et ceci interfère sur votre qualité de vie.

> Chez les femmes, si vous dépassez le score de 61, vous êtes très anxieuse et ceci interfère sur votre qualité de vie.

Dernière révision : 06.02.2009 par Dr. Patrick Bacquaert

Consultant en médecine du sport et sport santé ainsi que médecin chef de l'Institut de Recherche en Bien-être, Médecine et Sport Santé (**IRBMS**). Le docteur Patrick Bacquaert est l'une des grandes figures de la médecine du sport. Il s'est investi dans la promotion du sport santé dans la région Nord Pas-de-Calais. Il œuvre également dans la lutte contre le dopage et s'occupe activement d'un site Internet www.irbms.com dont il est le responsable.