

I. QUESTIONNAIRE SUR L'INQUIETUDE ET L'ANXIETE

1. Quels sont les sujets à propos desquels vous vous inquiétez le plus souvent ?								
a)			d)			g)		
b)			e)			h)		
c)			f)			i)		
2. Est-ce que vos inquiétudes vous semblent excessives ou exagérées ?								
0	1	2	3	4	5	6	7	8
Pas du tout excessives				Moyenne-ment excessives				Complète-ment excessives
3. Durant les 6 derniers mois, combien de jours avez-vous été troublé(e) par des inquiétudes excessives ? (encerclez le chiffre correspondant)								
0	1	2	3	4	5	6	7	8
Jamais				1 jour sur 2				Tous les jours
4. Avez-vous des difficultés à contrôler vos inquiétudes ? Par exemple, lorsque vous commencez à vous inquiéter à propos de quelque chose, avez-vous des difficultés à vous arrêter ? (encerclez le chiffre correspondant)								
0	1	2	3	4	5	6	7	8
Aucune difficulté				Difficulté modérée				Difficulté extrême
5. Durant les 6 derniers mois, avez-vous souvent été troublé(e) par l'une ou l'autre des sensations suivantes lorsque vous étiez inquiet(ète) ou anxieux(se) ? (Noter chaque sensation à l'aide de l'échelle)								
0	1	2	3	4	5	6	7	8
Pas du tout				Modé- rément				Très sévère- ment
Agité(e), surexcité(e) ou avoir les nerfs à vifs								
Facilement fatigué(e)								
Difficultés de concentration ou trou de mémoire								
Irritabilité								
Tensions musculaires								
Problèmes de sommeil (difficultés à s'endormir, réveil nocturne, sommeil agité ou insatisfaisant)								
6. A quel point est-ce que l'anxiété ou l'inquiétude interfère avec votre vie, (travail, activités sociales, famille, couple, ...) ? (Encerclez le chiffre correspondant)								
0	1	2	3	4	5	6	7	8
Pas du tout				Modé- rément				Très sévère- ment

II. QUESTIONNAIRE SUR LES INQUIETUDES DE PENN STATE

Veuillez utiliser l'échelle ci-dessous pour exprimer jusqu'à quel point chacun des énoncés suivants vous correspond (Pour chaque énoncé, indiquez la note donnée entre 1 et 5)				
1	2	3	4	5
Pas du tout vrai	Un peu vrai	Assez vrai	Très vrai	Complètement vrai
	1. Si je n'ai pas assez de temps pour tout faire je ne m'en inquiète pas *			
	2. Mes inquiétudes me submergent			
	3. Je n'ai pas tendance à m'inquiéter à propos des choses *			
	4. Plusieurs situations m'amènent à m'inquiéter			
	5. Je sais que je ne devrais pas m'inquiéter mais je n'y peux rien *			
	6. Quand je suis sous pression je m'inquiète beaucoup			
	7. Je m'inquiète continuellement à propos de tout			
	8. Il m'est facile de me débarrasser de pensées inquiétantes *			
	9. Aussitôt que j'ai fini une tâche je commence immédiatement à m'inquiéter au sujet de toutes les autres choses que j'ai encore à faire			
	10. Je ne m'inquiète jamais *			
	11. Quand je ne peux plus rien faire au sujet d'un souci je ne m'inquiète plus *			
	12. J'ai été inquiet tout au long de ma vie			
	13. Je remarque que je m'inquiète pour certains sujets			
	14. Quand je commence à m'inquiéter je ne peux plus m'arrêter			
	15. Je m'inquiète tout le temps			
	16. Je m'inquiète au sujet de mes projets jusqu'à ce qu'ils soient terminés			

III. QUESTIONNAIRE DES DOMAINES D'INQUIETUDE

Lisez chaque énoncé et noter les entre 0 et 4 afin d'indiquer à quel point vous vous inquiétez au sujet de leur contenu. Utilisez l'échelle suivante :

- 0 : Pas du tout
- 1 : Un peu
- 2 : Modérément
- 3 : Beaucoup
- 4 : Extrêmement

Je m'inquiète du fait ...

1.	Que je manquerai d'argent
2.	Que je ne peux pas exprimer mes opinions ou être affirmatif
3.	Que ma famille sera fâchée contre moi ou désapprouve un de mes actes
4.	Que je ne réaliserai jamais mes ambitions
5.	Que mes perspectives d'emploi ne sont pas bonnes
6.	Que j'aurai le SIDA ou une autre maladie incurable
7.	Que je ne tiendrai pas à jour ma charge de travail
8.	Que des problèmes financiers limiteront mes vacances et mes voyages
9.	Que je n'ai pas de concentration
10.	Que je ne suis pas capable de me payer des choses
11.	Que je vais mourir
12.	Que je n'ai pas les moyens de payer mes factures
13.	Que mes conditions de vie sont inadéquates
14.	Que la vie puisse n'avoir aucun sens
15.	Que je ne travaille pas assez fort
16.	Que je serai attaqué(e), agressé(e) ou violé(e)
17.	Que les autres ne m'approuveront pas
18.	Que je trouve difficile de maintenir une relation stable
19.	Que je laisse du travail inachevé
20.	Que je manque de confiance
21.	Que je ne suis pas attrayant(e)
22.	Que je pourrais paraître ridicule
23.	Que je perdrai des amis intimes
24.	Que je puisse tomber malade ou être obligé(e) d'aller à l'hôpital
25.	Que je n'ai pas réalisé grand-chose
26.	Que je vais vieillir
27.	Que je ne suis pas aimé(e)
28.	Que je serai en retard pour un rendez-vous
29.	Que je fais des erreurs au travail
30.	Que je me sens incertaine(e) de moi