

Nom :

Prénom :

Date :

## Comment vous sentez-vous ?

Évaluez par une note de 0 à 10 votre moral actuel (*0 signifie "Je n'ai pas du tout le moral" et 10 signifie "Je me sens parfaitement bien"*). Entourez le chiffre qui correspond à votre réponse.

Pas du tout le moral Parfaitement bien  
0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Lisez chaque question et entourez la réponse qui convient le mieux à ce que vous avez ressenti ces derniers jours. Donnez une réponse rapide : votre réaction immédiate est celle qui correspond le mieux à votre état actuel.

**1 Je me sens tendu(e) ou énervé(e) :**

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

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

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

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

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

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

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

**5 Je me fais du souci :**

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

**6. Je suis de bonne humeur :**

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

- 7 Je peux rester tranquillement assis(e) à ne rien faire et me sentir décontracté(e) :**
- Oui, quoi qu'il arrive 0
  - Oui, en général 1
  - Rarement 2
  - Jamais 3
- 8. J'ai l'impression de fonctionner au ralenti :**
- Presque toujours 3
  - Très souvent 2
  - Parfois 1
  - Jamais 0
- 9 J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué :**
- Jamais 0
  - Parfois 1
  - Assez souvent 2
  - Très souvent 3
- 10. Je ne m'intéresse plus à mon apparence :**
- Plus du tout 3
  - Je n'y accorde pas autant d'attention que je devrais 2
  - Il se peut que je n'y fasse plus autant attention 1
  - J'y prête autant d'attention que par le passé 0
- 11 J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place :**
- Oui, c'est tout à fait le cas 3
  - Un peu 2
  - Pas tellement 1
  - Pas du tout 0
- 12. Je me réjouis d'avance à l'idée de faire certaines choses :**
- Autant qu'avant 0
  - Un peu moins qu'avant 1
  - Bien moins qu'avant 2
  - Presque jamais 3
- 13 J'éprouve des sensations soudaines de panique :**
- Vraiment très souvent 3
  - Assez souvent 2
  - Pas très souvent 1
  - Jamais 0
- 14. Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission de radio ou de télévision :**
- Souvent 0
  - Parfois 1
  - Rarement 2
  - Très rarement 3

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

Additionnez les points des réponses 2, 4, 6, 8, 10, 12, 14 : Total D = \_\_\_\_\_