| **Je me sens tendu(e) ou énervé(e) :**  3 La plupart du temps  2 Souvent  1 De temps en temps  0 Jamais  **J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver :**  3 Oui, très nettement  2 Oui, mais ce n'est pas trop grave  1 Un peu, mais cela ne m'inquiète pas 0 Pas du tout  **Je me fais du souci :**  3 Très souvent  2 Assez souvent  1 Occasionnellement  0 Très occasionnellement  **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   1. Rarement 2. Jamais   **J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué :**   1. Jamais 2. Parfois 3. Assez souvent 4. Très souvent   **J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place :**  3 Oui, c'est tout à fait le cas  2 Un peu  1Pas tellement  0 Pas du tout  **J'éprouve des sensations soudaines de panique :**  3 Vraiment très souvent  2 Assez souvent  1 Pas très souvent  0 Jamais | **Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois :**  0 Oui, tout autant qu'avant  1 Pas autant  2 Un peu seulement  3 Presque plus  **Je ris 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  **Je suis de bonne humeur :**  3 Jamais  2 Rarement  1 Assez souvent  0 La plupart du temps  **J'ai l'impression de fonctionner au ralenti :**  3 Presque toujours  2 Très souvent  1 Parfois  0 Jamais  **Je ne m'intéresse plus à mon apparence :**  3 Plus du tout  2 Je n'y accorde pas autant d'attention que je ne devrais  1 Il se peut que je n'y fasse plus autant attention  0 J'y prête autant d'attention que par le passé  **Je me réjouis 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  **Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission de télévision :**   1. Souvent 2. Parfois 3. Rarement 4. Très rarement |
| --- | --- |

# Anxiété Dépression