

Comment vous sentez-vous ?

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

0 : Pas du tout le moral
10 : Parfaitement bien

Ce questionnaire a pour but de nous aider à mieux percevoir ce que vous ressentez.
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 B : ____