

## AUTO-QUESTIONNAIRE DE ANGST

Veillez répondre en cochant les cases correspondantes Vrai/Faux,  
En pensant aux derniers épisodes antérieurs durant lesquels vous vous êtes senti  
« bien dans votre peau, heureux, agité ou irritable ».

Moins d'heures de sommeil	Vrai • Faux •	
Davantage d'énergie et de résistance physique	Vrai • Faux •	
Davantage de confiance en soi	Vrai • Faux •	
Davantage de plaisir à faire plus de travail	Vrai • Faux •	
Davantage d'activités sociales (plus d'appels téléphoniques, plus de visites)	Vrai • Faux •	
Plus de déplacements et voyages; davantage d'imprudences au volant	Vrai • Faux •	
Dépenses d'argent excessives	Vrai • Faux •	
Comportement déraisonnable dans les affaires	Vrai • Faux •	
Surcroît d'activité (y compris au travail)	Vrai • Faux •	
Davantage de projets et d'idées créatives	Vrai • Faux •	
Moins de timidité, moins d'inhibition	Vrai • Faux •	
Plus bavard que d'habitude	Vrai • Faux •	
Plus d'impatience ou d'irritabilité que d'habitude	Vrai • Faux •	
Attention facilement distraite	Vrai • Faux •	
Augmentation des pulsions sexuelles	Vrai • Faux •	
Augmentation de la consommation de café et de cigarettes	Vrai • Faux •	
Augmentation de la consommation d'alcool	Vrai • Faux •	
Exagération optimiste, voire euphorique	Vrai • Faux •	
Augmentation du rire (farces, plaisanteries, jeux de mots, calembours)	Vrai • Faux •	
Rapidité de la pensée, idées soudaines, calembours	Vrai • Faux •	

Nombre total de « vrai » : \_\_\_

Seuil de significativité : nombre de vrais > 10