

Test : Questionnaire d'anxiété Etat de Spielberger

L'Echelle d'Anxiété-Etat évalue les sentiments d'appréhension, la tension, la nervosité et l'inquiétude que le sujet ressent au moment de la situation anxiogène ou de la situation de compétition.

Ce questionnaire est donc un indicateur des modifications transitoires de l'anxiété provoquée par des situations aversives ou thérapeutiques. Chez le sujet sportif, la compétition peut être une situation génératrice d'anxiété.

Cette échelle mesure donc l'anxiété éprouvée par le sujet **pour une situation de compétition.**

Imaginons la situation suivante: dans quelques instants, vous allez participer à une compétition dont le résultat est particulièrement important pour vous et la suite de votre carrière sportive.

Ci-après figurent un certain nombre de déclarations que les gens utilisent souvent pour se décrire. Lisez chacun des énoncés et cochez dans la case appropriée de droite ce qui convient le mieux à la façon dont vous vous sentez maintenant avant cette compétition;

Il n'existe ni bonnes ni mauvaises réponses. Ne passez pas trop de temps sur chacun des points, mais donnez la réponse qui semble décrire le mieux ce que vous ressentez dans cette situation.

Répondez à toutes les questions et ne cochez qu'une case pour chacune d'entre elles.

A présent, répondez à la liste suivante par : Pas du tout, un peu, modérément, beaucoup



| | | | | | |
|----|--|-------------|--------|-------------|----------|
| 1 | Je me sens calme | Pas du tout | Un peu | Modéré ment | Beaucoup |
| 2 | Je me sens sûr de moi | Pas du tout | Un peu | Modéré ment | Beaucoup |
| 3 | Je suis tendu | Pas du tout | Un peu | Modéré ment | Beaucoup |
| 4 | Je me sens contraint | Pas du tout | Un peu | Modéré ment | Beaucoup |
| 5 | Je me sens à mon aise | Pas du tout | Un peu | Modéré ment | Beaucoup |
| 6 | Je me sens bouleversé | Pas du tout | Un peu | Modéré ment | Beaucoup |
| 7 | Je m'inquiète à l'idée de malheurs possibles | Pas du tout | Un peu | Modéré ment | Beaucoup |
| 8 | Je me sens satisfait | Pas du tout | Un peu | Modéré ment | Beaucoup |
| 9 | J'ai peur | Pas du tout | Un peu | Modéré ment | Beaucoup |
| 10 | Je me sens bien | Pas du tout | Un peu | Modéré ment | Beaucoup |
| 11 | J'ai confiance en moi | Pas du tout | Un peu | Modéré ment | Beaucoup |
| 12 | Je me sens nerveux | Pas du tout | Un peu | Modéré ment | Beaucoup |
| 13 | Je suis agité | Pas du tout | Un peu | Modéré ment | Beaucoup |
| 14 | Je me sens indécis | Pas du tout | Un peu | Modéré ment | Beaucoup |
| 15 | Je suis détendu | Pas du tout | Un peu | Modéré ment | Beaucoup |
| 16 | Je suis content | Pas du tout | Un peu | Modéré ment | Beaucoup |
| 17 | Je suis inquiet | Pas du tout | Un peu | Modéré ment | Beaucoup |
| 18 | Je me sens troublé | Pas du tout | Un peu | Modéré ment | Beaucoup |
| 19 | Je me sens stable | Pas du tout | Un peu | Modéré ment | Beaucoup |
| 20 | Je me sens dans de bonnes dispositions | Pas du tout | Un peu | Modéré ment | Beaucoup |



Comment évaluer votre anxiété avant une compétition ?

Pour ce faire il vous suffit de :

- Compter 1 point pour la réponse 'Pas du tout', 2 points pour la réponse 'Un peu', 3 points pour la réponse 'Modérément' et 4 point pour la réponse 'Beaucoup' pour les questions 3, 4, 6, 7, 9, 12, 13, 14,17,18.
- Pour les questions 1,2,5,8,10,11,15,16,19,20, la cotation est inversée c'est-à-dire qu'il faut compter 4 points pour 'Pas du tout', 3 points pour 'Un peu', 2 points pour 'Modérément' et 1 point pour 'Beaucoup'.

Puis faites le total de vos points...

- Chez les femmes la moyenne est de 42.
- Chez les hommes la moyenne est de 37.

Si vous êtes au dessus de cette moyenne, la situation de compétition génère une anxiété importante. Au plus votre score est élevé au plus cette situation de compétition est vécue de façon anxiogène.

- Chez les hommes, si vous dépassez le score de 48, votre anxiété interfère sur les performances compétitives.
- Chez les femmes, si vous dépassez le score de 55, votre anxiété interfère sur les performances sportives.

