

Questionnaire d'auto-évaluation de l'anxiété

Dans quelle mesure chacun de ces symptômes vous ont-ils dérangés ou inquiétés au cours des 7 derniers jours?

Encerchez la cote qui correspond le mieux à votre état.

<u>ANXIÉTÉ</u>	<u>Pas du tout</u>	<u>Un peu</u>	<u>Modérément</u>	<u>Beaucoup</u>	<u>Extrêmement</u>
1. Nervosité ou sensation de tremblements intérieurs.	0	1	2	3	4
2. Nausées, douleurs ou malaises d'estomac.	0	1	2	3	4
3. Impression d'être effrayé subitement et sans raison.	0	1	2	3	4
4. Palpitations ou impression que votre cœur bat fort plus vite.	0	1	2	3	4
5. Difficulté importante à vous endormir.	0	1	2	3	4
6. Difficulté à vous détendre.	0	1	2	3	4
7. Tendance à sursauter facilement.	0	1	2	3	4
8. Tendance à être facilement irritable. ou importuné	0	1	2	3	4
9. Incapacité à vous libérer de pensées obsédantes.	0	1	2	3	4
10. Tendance à vous éveiller très tôt le matin et à rester éveillé.	0	1	2	3	4
11. Vous sentir nerveux lorsque vous êtes seul.	0	1	2	3	4

ÉVALUATION

Si à plusieurs de ces questions (soit 5 ou 6 questions) vous avez répondu entre 3 et 4, votre niveau d'anxiété est important et vous devriez envisager des stratégies comme une meilleure hygiène de vie, l'acquisition d'une technique de relaxation, l'ajout d'exercices physiques à votre routine quotidienne.

Si dans l'ensemble vous avez indiqué une cote de 3 et 4, vous avez atteint un niveau critique et vous devriez consulter votre médecin de famille.