

# Questionnaire d'Anxiété



©C2Care

Numéro de Dossier : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Le présent questionnaire a pour objectif d'évaluer votre anxiété sur 40 questions. Répondez aux questions dans l'ordre dans lesquelles elles apparaissent, sans revenir en arrière sur une question précédente.

	Jamais		Tout le temps	
Je suis capable de me relaxer				
Je me sens craintif sans raisons				
Je suis aussi heureux que mon entourage				
J'ai des diarrhées, de la constipation ou tout d'autres problèmes digestifs				
J'ai la bouche sèche				
Quand quelqu'un me parle durement, j'y pense tout le restant de la journée				
Quoi que je fasse, je ne peux pas me sortir mes problèmes de l'esprit				
Je suis facilement alarmé, effrayé ou surpris				
Mes muscles sont tendus ou douloureux				
J'ai les mains moites				
Je passe du temps à me demander pourquoi j'agis comme cela				
J'ai peur de la foule				
Je m'évanouis ou j'en ai le sentiment				
J'ai des difficultés à déglutir				
J'ai des tremblements musculaires				
Je suis facilement irritable				
J'ai peur de l'avenir				
Je me sens futile				
Je pense à toutes les choses que je n'ai pas encore accomplies				

	Jamais			Tout le temps	
J'ai des difficultés à m'endormir					
Je me sens fatigué					
J'ai peur de tout ce qui m'attend dans le futur					
J'ai des difficultés de concentration					
J'ai des palpitations ou des accélérations cardiaques					
Je me sens seul dans ma vie					
Je dois souvent aller uriner					
Les petites difficultés me paraissent insurmontables					
Je peux penser à un problème pendant des heures et toujours avoir le sentiment de ne pas l'avoir résolu					
Je pense à quel point je ne suis pas satisfait de ma vie					
Je m'inquiète beaucoup					
Je me sens tendu					
J'ai des maux de tête					
Je suis inquiet sur ma santé ou le fait de me mourir					
Je fais des cauchemars					
J'ai peu d'intérêt aux activités que j'apprécie normalement					
Je me sens bien					
Je sens que je perds le contrôle					
Pour moi, le monde est un lieu effrayant					
J'ai confiance en l'avenir					
Je me réveille plusieurs fois par nuits					