

Présentation de l'Échelle d'État d'Anxiété en Compétition - EEAC

Sexe:

Date de naissance:

Instructions. Un certain nombre d'affirmations que des sportifs ont utilisées pour décrire leur état d'esprit avant une compétition sont rapportées ci-dessous. Lisez chaque affirmation puis entourez le numéro approprié situé à droite de celle-ci pour indiquer ce que vous jugez vrai en ce moment. N'entourez qu'un seul numéro par phrase. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Ne passez pas trop de temps sur une des affirmations, mais choisissez la réponse qui décrit le mieux vos sentiments actuels.

		Pas du tout	Un peu	Moyen	Beaucoup
1.	Je me sens nerveux(se).	1	2	3	4
2.	Je suis à l'aise.	1	2	3	4
3.	Je doute de moi.	1	2	3	4
4.	Je suis agité(e).	1	2	3	4
5.	Je suis confiant(e).	1	2	3	4
6.	J'ai peur de ne pas être à la hauteur lors de cette compétition.	1	2	3	4
7.	Je me sens tendu(e).	1	2	3	4
8.	Je suis sûr(e) de moi.	1	2	3	4
9.	J'ai peur d'échouer.	1	2	3	4
10.	Je sens mon estomac se nouer.	1	2	3	4
11.	Je me sens en sécurité.	1	2	3	4
12.	J'ai peur d'échouer à cause de la pression.	1	2	3	4
13.	Je me sens détendu(e).	1	2	3	4
14.	Je suis sûr(e) de pouvoir relever le défi.	1	2	3	4
15.	J'ai peur d'être peu performant(e).	1	2	3	4
16.	Je sens mon cœur battre plus vite.	1	2	3	4
17.	Je suis sûr(e) de réussir.	1	2	3	4
18.	J'ai peur de ne pas atteindre mon but.	1	2	3	4
19.	Je suis mentalement détendu(e).	1	2	3	4
20.	J'ai peur de décevoir par un mauvais résultat.	1	2	3	4
21.	J'ai confiance car je me vois réussir.	1	2	3	4
22.	Je sens que mon corps est tendu.	1	2	3	4
23.	Je suis sûr(e) de ne pas céder à la pression.	1	2	3	4