

## Questionnaire Penn State

Voici une série d'énoncés. Veuillez exprimer jusqu'à quel point cette affirmation est vraie pour vous en utilisant les chiffres proposés :

- 1 *Pas du tout vrai*
- 2 *Un peu vrai*
- 3 *Assez vrai*
- 4 *Très vrai*
- 5 *Extrêmement vrai*

Notez votre « *chiffre-réponse* » avant chaque phrase

- \_\_\_\_\_ 1/ Si je n'ai pas assez de temps pour tout faire, je ne m'en inquiète pas
- \_\_\_\_\_ 2/ Mes inquiétudes me submergent
- \_\_\_\_\_ 3/ Je n'ai pas tendance à m'inquiéter à propos des choses
- \_\_\_\_\_ 4/ Plusieurs situations m'amènent à m'inquiéter
- \_\_\_\_\_ 5/ Je sais que je ne devrais pas m'inquiéter mais je n'y peux rien
- \_\_\_\_\_ 6/ Quand je suis sous pression je m'inquiète beaucoup
- \_\_\_\_\_ 7/ Je m'inquiète continuellement à propos de tout
- \_\_\_\_\_ 8/ Il m'est facile de me débarrasser des pensées inquiétantes
- \_\_\_\_\_ 9/ Aussitôt que j'ai fini une tâche, je commence immédiatement à m'inquiéter au sujet de toutes les autres choses que j'ai encore à faire
- \_\_\_\_\_ 10/ Je ne m'inquiète jamais
- \_\_\_\_\_ 11/ Quand je ne peux plus rien faire au sujet d'un souci, je ne m'en inquiète plus
- \_\_\_\_\_ 12/ J'ai été inquiet tout au long de ma vie
- \_\_\_\_\_ 13/ Je remarque que je m'inquiète pour certains sujets
- \_\_\_\_\_ 14/ Quand je commence à m'inquiéter, je ne peux plus m'arrêter
- \_\_\_\_\_ 15/ Je m'inquiète tout le temps
- \_\_\_\_\_ 16/ Je m'inquiète au sujet de mes projets jusqu'à ce qu'ils soient terminés