

*Merci de répondre à ce petit questionnaire recto-verso et de le rapporter pour la 1ere séance.*

**Je me sens tendu ou énervé :**

- Jamais
- De temps en temps
- Souvent
- La plupart du temps

**J'ai une sensation de peur comme si quelque chose d'horrible allait m'arriver :**

- Pas du tout
- Un peu mais cela ne m'inquiète pas
- Oui, mais ce n'est pas trop grave
- Oui, très nettement

**Je me fais du souci :**

- Très occasionnellement
- Occasionnellement
- Assez souvent
- Très souvent

**Je peux rester tranquillement assis à ne rien faire et me sentir décontracté :**

- Oui, quoi qu'il arrive
- Oui, en général
- Rarement
- Jamais

**J'éprouve des sensations de peur et j'ai l'estomac noué :**

- Jamais
- Parfois
- Assez souvent
- Très souvent

**J'ai la bougeotte et n'arrive pas à tenir en place :**

- Pas du tout
- Pas tellement
- Un peu
- Oui, c'est tout à fait le cas

**J'éprouve des sensations soudaines de panique :**

- Jamais
- Pas très souvent
- Assez souvent
- Vraiment très souvent

Suite TSVP >>>

**Je prends plaisir aux mêmes choses qu'autrefois :**

- Oui, tout autant
- Pas autant
- Un peu seulement
- Presque plus

**Je ris facilement et vois le bon côté des choses :**

- Autant que par le passé
- Plus autant qu'avant
- Vraiment moins qu'avant
- Plus du tout

**Je suis de bonne humeur :**

- La plupart du temps
- Assez souvent
- Rarement
- Jamais

**J'ai l'impression de fonctionner au ralenti :**

- Jamais
- Parfois
- Très souvent
- Presque toujours

**Je ne m'intéresse plus à mon apparence :**

- J'y prête autant d'attention que par le passé
- Il se peut que je n'y fasse plus autant attention
- Je n'y accorde pas autant d'attention que je devrais
- Plus du tout

**Je me réjouis d'avance à l'idée de faire certaines choses :**

- Autant qu'avant
- Un peu moins qu'avant
- Bien moins qu'avant
- Presque jamais

**Je peux prendre plaisir à un bon livre ou à une bonne émission radio ou télévision :**

- Souvent
- Parfois
- Rarement
- Très rarement