

ID#:

Entourer: PRE POST

Date:

## PANAS-20<sup>1</sup>

Ce questionnaire contient des adjectifs qui décrivent des sentiments et des émotions. Lisez chacun de ces adjectifs et mettez une croix dans la case qui correspond le mieux à l'intensité de ce que vous ressentez **maintenant**. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse.

**"En ce moment, je me sens ..."** (*merci de bien vouloir entourer un seul chiffre par ligne*)

1 = *très peu*      2 = *peu*      3 = *moyennement*      4 = *beaucoup*      5 = *énormément*  
*ou pas du tout*

		<i>très peu ou pas du tout</i>	<i>peu</i>	<i>moyennement</i>	<i>beaucoup</i>	<i>énormément</i>
1.	intéressé(e)	1	2	3	4	5
2.	angoissé(e)	1	2	3	4	5
3.	excité(e)	1	2	3	4	5
4.	faché(e)	1	2	3	4	5
5.	fort(e)	1	2	3	4	5
6.	coupable	1	2	3	4	5
7.	effrayé(e)	1	2	3	4	5
8.	hostile	1	2	3	4	5
9.	enthousiaste	1	2	3	4	5
10.	fier(e)	1	2	3	4	5
11.	irrité(e)	1	2	3	4	5
12.	alerte	1	2	3	4	5
13.	honteux(se)	1	2	3	4	5
14.	inspiré(e)	1	2	3	4	5
15.	nerveux(se)	1	2	3	4	5
16.	déterminé(e)	1	2	3	4	5
17.	attentif(ve)	1	2	3	4	5
18.	agité(e)	1	2	3	4	5
19.	actif(ve)	1	2	3	4	5
20.	craintif(ve)	1	2	3	4	5

Commentaires:

---

<sup>1</sup> Geaudreau et al., 2006