

PSYCHOTEST DE SPIELBERGER (AXÉ CHEVAL)

TEST PONCTUEL À REFAIRE AUX 6 MOIS

VOS INITIALES : _____

AGE : _____

OCCUPATION _____

SEXE : F M

COMMENT GÉREZ-VOUS DES SITUATIONS DE STRESS (MOYEN) AU QUOTIDIEN :

Anxiété

Auto-évaluation du niveau d'anxiété : inventaire de Spielberger *

* Schweitzer & Paulhan : *Manuel pour l'inventaire d'Anxiété Trait-État (Forme Y)*. Laboratoire de Psychologie de la Santé, Université de Bordeaux II, 1990.

Ce test permet d'évaluer le niveau d'anxiété sur les dernières semaines écoulées. Si vous le repassez dans quelques mois, il sera probablement différent : moins bon si la vie vous a amené plus de soucis, ou meilleur s'il y en a eu moins et/ou si votre démarche de développement personnel porte ses fruits.

Ce test ne permet aucun diagnostic ni pronostic, que seul un professionnel de santé est autorisé à effectuer : il ne donne qu'une estimation ponctuelle.

Un certain nombre de phrases que l'on utilise pour décrire son humeur sont données ci-dessous. Lisez chaque phrase, puis marquez d'une croix, dans les quatre colonnes à droite, ce qui correspond le mieux à ce que vous ressentez généralement.

Il n'y a pas de bonnes ni de mauvaises réponses. Ne passez pas trop de temps sur l'une ou l'autre de ces propositions et indiquez la réponse qui décrit le mieux vos sentiments habituels.

		NON	LE PLUS SOUVENT, NON	LE PLUS SOUVENT, OUI	O
1 JE ME SENS GÉNÉRALEMENT DE BONNE HUMEUR auprès des chevaux	I				
2 JE ME SENS GÉNÉRALEMENT NERVEUX, AGITÉ près d'un cheval inconnu	0				
3 JE ME SENS GÉNÉRALEMENT CONTENT DE MOI après être monté à cheval ou si je travaille avec un cheval	I				
4 J'AIMERAI ME SENTIR AUSSI HEUREUX QUE LES AUTRES LE PARAISSENT quand ils descendent de cheval, ou d'avoir travaillé le leur	0				
5 JE RESSENS SOUVENT UN SENTIMENT D'ÉCHEC OU DE DIFFICULTÉ AU QUOTIDIEN quand je me mets à réfléchir à mes ambitions équestres	0				
6 JE ME SENS GÉNÉRALEMENT REPOSÉ APRÈS ÊTRE AU CONTACT DES CHEVAUX	I				
7 J'AI GÉNÉRALEMENT TOUT MON SANG FROID QUAND IL SE PASSE UN STRESS OU UN DANGER AUPRÈS DES CHEVAUX OU QUE LE CHEVAL PREND PEUR ET FAIT QUELQUE CHOSE D'INQUIÉTANT	I				
8 J'AI SOUVENT L'IMPRESSION QUE LES DIFFICULTÉS S'ACCUMULENT ET QUE JE N'AI PAS LES COMPÉTENCES REQUISES POUR RÉGLER UN PROBLÈME AVEC UN CHEVAL	0				
9 JE M'INQUIÈTE SOUVENT A PROPOS DE CHOSSES SANS IMPORTANCE QUAND VIENT LE TEMPS DE PRENDRE DES DÉCISIONS CONCERNANT LES CHEVAUX	0				
10 JE ME SENS GÉNÉRALEMENT HEUREUX AU CONTACT DES CHEVAUX	1				
11 J'AI SOUVENT DES PENSÉES INQUIÈTES OU QUI ME PERTURBENT QUAND JE PENSE QUE JE VAIS DEVOIR FAIRE UNE DISCIPLINE OU UNE PERFORMANCE ÉQUESTRE DIFFICILE	0				
12 JE MANQUE DE CONFIANCE EN MOI À PROPOS DES CHEVAUX ET DE L'ÉQUITATION	0				
13 JE ME SENS GÉNÉRALEMENT EN SÉCURITÉ ET SANS INQUIÉTUDE QUAND QUELQUE CHOSE SURVIENT AVEC UN CHEVAL	I				
14 JE PRENDS FACILEMENT DES DÉCISIONS QUAND IL Y A URGENCE ET QU'IL FAUT DÉCIDER AUPRÈS D'UN CHEVAL	I				
15 JE ME SENS FRÉQUEMMENT INCOMPÉTENT ET/OU PAS À LA HAUTEUR CONCERNANT LES CHEVAUX	0				
16 JE SUIS SATISFAIT DE MA RELATION AVEC LES ANIMAUX ET LES CHEVAUX EN PARTICULIER	I				
17 DES IDÉES SANS IMPORTANCE TROTTENT DANS MA TÊTE ET ME DÉRANGENT QUAND JE DOIS RÉFLÉCHIR À CE QUE JE DOIS FAIRE OU CE QUE JE VAIS FAIRE AVEC MON CHEVAL OU LORS D'UN COURS.	0				
18 JE PRENDS LES DECEPTIONS À CŒUR SI MON CHEVAL NE COMPREND PAS.	0				
19 JE SUIS UNE PERSONNE POSÉE STABLE SOLIDE AVEC LES ANIMAUX EN GÉNÉRAL	I				
20 JE DEVIENS VITE TENDU ET AGITÉ QUAND JE RÉFLÉCHIS À MES DIFFICULTÉS ET OBSTACLES À DÉPASSER, AUX ÉCURIES, UNE FOIS AUPRÈS DU CHEVAL, VIS-À-VIS DE MES AMBITIONS ET PROJETS AVEC CE CHEVAL	0				
TOTAUX					

Calcul du total :

Pour les lignes indiquées par I, la réponse « non » est cotée 4, plutôt non = 3, plutôt oui = 2 et oui = 1.

Pour les lignes indiquées par 0, le « non » est coté 1, plutôt non = 2, plutôt oui = 3, oui = 4. La note totale varie donc de 20 à 80.



Interprétation

En dessous de 35 : Votre niveau d'anxiété est minimal : vous êtes de nature sereine.

De 36 à 45 : Votre niveau d'anxiété est faible.

De 46 à 55 : Votre niveau d'anxiété est modéré, il pourra être utile de le prendre en charge afin de vivre de façon plus détendue. Le manuel *Relaxation et principes d'équilibre* associé au manuel *Confiance et apaisement* vous seront certainement utiles.

De 56 à 65 : Votre niveau d'anxiété est élevé, important, et l'aide complémentaire d'un professionnel se révélera très utile afin de vous aider à progresser ou à traverser ce mauvais passage.

Au-dessus de 66 : Votre niveau d'anxiété est très élevé. Nous vous conseillons de consulter rapidement votre médecin traitant afin de chercher avec lui la meilleure solution pour passer ce cap. Il vous proposera peut-être une aide médicamenteuse temporaire.