



Fabienne Ballet
Psychologue clinicienne

L'inventaire d'anxiété état-trait State and Trait Anxiety Inventory (STAI-Y)

Traduction française : Gauthier et Bouchard.

Nom : Prénom :

Sexe : Âge :

Date de passation :

Scores :

- ✓ Anxiété – Etat
- ✓ Anxiété – Trait



2 rue Guillaume Apollinaire 69330 MEYZIEU



contact@fabienneballet-psychologue.fr



07 61 70 66 26



www.fabienneballet-psychologue.fr



Instructions

(Anxiété – Etat)

Imaginons la situation suivante : dans quelques instants, vous allez participer à une compétition ou passer un concours dont le résultat est particulièrement important pour vous et la suite de votre carrière.

Ci-après figurent un certain nombre de déclarations que les gens utilisent souvent pour se décrire. Lisez chacun des énoncés et cochez la case qui semble décrire le mieux ce que vous ressentez dans cette situation. Il n'existe ni bonnes ni mauvaises réponses. Ne passez pas trop de temps sur chacun des points.

Répondez à toutes les questions et ne cochez qu'une case pour chacune d'entre elles.

En ce moment, dans cette situation		Pas du tout	Un peu	Modérément	Beaucoup
1. Je me sens calme.	i				
2. Je me sens en sécurité.	i				
3. Je suis tendu(e).					
4. Je me sens surmené(e).					
5. Je me sens tranquille.	i				
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e).					
7. Je m'inquiète à l'idée de malheurs possibles.					
8. Je me sens comblé(e).	i				
9. Je me sens effrayé(e).					
10. Je me sens bien, à l'aise.	i				
11. Je me sens sûr(e) de moi.	i				
12. Je me sens nerveux(e).					
13. Je suis agité(e).					
14. Je me sens indécis(e).					
15. Je suis détendu(e).	i				
16. Je me sens satisfait(e).	i				
17. Je suis inquiet(e).					
18. Je me sens troublé(e).					
19. Je sens que j'ai les nerfs solides.	i				
20. Je me sens dans de bonnes dispositions.	i				
Score :					



(Anxiété – Trait)

Ci-après figurent un certain nombre de déclarations que les gens utilisent souvent pour se décrire. Lisez chacun des énoncés et cochez la case qui convient le mieux à la façon dont vous vous sentez en général. Il n'existe ni bonnes ni mauvaises réponses. Ne passez pas trop de temps sur chacun des points, mais donnez la réponse qui semble décrire le mieux ce que vous ressentez généralement.

Répondez à toutes les questions et ne cochez qu'une case pour chacune d'entre elles.

En général dans mon quotidien		Presque jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
21. Je me sens dans de bonnes dispositions.	i				
22. Je me sens nerveux(se) et agité(e).					
23. Je me sens content(e) de moi-même.	i				
24. Je voudrais être aussi heureux(se) que les autres semblent l'être.					
25. J'ai l'impression d'être un(e) raté(e).					
26. Je me sens reposé(e).	i				
27. Je suis d'un grand calme.	i				
28. Je sens que les difficultés s'accumulent au point où je n'arrive pas à les surmonter.					
29. Je m'en fais trop pour des choses qui n'en valent pas vraiment la peine.					
30. Je suis heureux(se).	i				
31. J'ai des pensées troublantes.					
32. Je manque de confiance en moi.					
33. Je me sens en sécurité.	i				
34. Prendre des décisions m'est facile.	i				
35. Je sens que je ne suis pas à la hauteur de la situation.					
36. Je suis satisfait(e).	i				
37. Des idées sans importance me passent par la tête et me tracassent.					
38. Je prends les déceptions tellement à cœur que je n'arrive pas à les chasser de mon esprit.					
39. Je suis une personne qui a les nerfs solides.	i				
40. Je deviens tendu(e) ou bouleversé(e) quand je songe à mes préoccupations et à mes intérêts récents.					
Score :					



L'inventaire d'anxiété état-trait

State and Trait Anxiety Inventory (STAI-Y)

Traduction française : Gauthier et Bouchard.

Caractéristiques

- ✓ Type d'évaluation : Auto-Evaluation
- ✓ Nombre d'items : 40
- ✓ Temps de passation : 10-20 minutes
- ✓ Auteur(s) : Spielberg, 1983.
- ✓ Traduction / adaptation en français : J. Gauthier et S. Bouchard, 1993.

Objectif du test

Le test comporte 40 items qui se séparent équitablement (20-20) en 2 sous-échelles : l'anxiété situationnelle («state anxiety») et le trait d'anxiété («anxiety trait»).

Cotation

Chaque sous-échelle varie de 20 à 80.

L'échelle d'anxiété état demande au répondant d'évaluer son niveau d'anxiété au moment présent. Le répondant indique sa réponse à l'aide d'une échelle de type Likert de 1 à 4.

- ✓ 1: Presque jamais;
- ✓ 2: Parfois
- ✓ 3: Souvent
- ✓ 4: Presque toujours

NB : Anxiété Etat - Les items 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19 et 20 sont inversés.

L'échelle de trait d'anxiété quant à elle demande au répondant d'évaluer son niveau d'anxiété dans la vie en général. Le répondant indique sa réponse à l'aide d'une échelle de type Likert de 1 à 4.

- ✓ 1: Presque jamais;
- ✓ 2: Parfois
- ✓ 3: Souvent
- ✓ 4: Presque toujours

NB : Echelle Trait - Les items 1, 3, 6, 7, 10, 13, 14, 16 et 19 sont inversés.

Interprétation

Seuils

- ✓ 20-35 : Niveau d'anxiété minimal
- ✓ 36-45 : Niveau d'anxiété faible
- ✓ 46-55 : Niveau d'anxiété modéré
- ✓ 56-65 : Niveau d'anxiété élevé
- ✓ 66-80 : Niveau d'anxiété très élevé