

L'anxiété : définition et Généralités

Selon Freud, l'anxiété serait « **un état émotionnel désagréable ou une condition de l'organisme humain qui inclut des composantes vécues physiologiques et comportementale** ».

Le terme d'anxiété est aussi utilisé pour décrire des différences interindividuelles stables à la propension de l'angoisse. Il s'agit alors d'un trait (*le concept de trait désigne soit une perception c'est à dire une qualité ou un aspect de la personnalité perçu directement sur le vif: trait primaire, soit une variable définie par des réactions ou des comportements dans certaines situations: dans un questionnaire on énumère les situations dans lesquelles le trait doit se manifester*).

Anxiété trait et anxiété état

Les concepts d'anxiété trait et d'anxiété état ont été introduits par Cattell & Cheier en 1961 et approfondis par Spielberger en 1966.

Les états de l'organisme sont temporaires et s'expriment par des réactions émotionnelles. Ils existent à un moment donné et on un niveau d'intensité particulier. *Ils se caractérisent par des sentiments de tension, d'appréhension, de nervosité d'inquiétude et par l'activation du système nerveux autonome sueur, pâleur, paumes des mains moites, tachycardie, souffle coupé*.

Bien que les états de la personnalité soient « provisaires », ils peuvent réapparaître sous l'effet de stimulus appropriés et ils peuvent durer si les conditions inductrices persistent.

Par contre, les traits de personnalité peuvent être conceptualisés comme des différences interindividuelles relativement durables dans la tendance à percevoir l'environnement d'une certaine façon et à réagir ou se comporter de manière spécifique, ceci avec régularité, ce qui permet la prédiction. Les traits de personnalité peuvent être définis comme des motifs. Ces motifs acquis durant l'enfance, existeraient à l'état latent et seraient réactivés de manière consistante par certains objets.

- l'anxiété trait (T) se réfère à des différences interindividuelles stables à la propension à l'anxiété, c'est à dire à des différences dans la tendance à percevoir les situations aversives comme dangereuses ou menaçantes et à répondre à de telles situations par une élévation des réactions d'anxiété -état (E)

- L'anxiété trait peut aussi refléter des différences interindividuelles quant à la fréquence et à l'intensité des états anxieux passés et à venir. Plus le trait d'anxiété d'un individu est élevé, plus il est probable que ce sujet expérimente une augmentation de l'anxiété - état dans une situation menaçante.

L'inventaire d'anxiété état-trait (STAI)

Le « State Trait Inventory Anxiety » est très utilisé tant dans la pratique que dans la recherche clinique. Il comprend des échelles distinctes pour évaluer l'état (STAI forme Y-A) et le trait (STAI forme Y-B). Chacune des échelles comprend 20 propositions, l'échelle E pour évaluer ce que les sujets ressentent sur le moment, l'échelle T pour saisir ce que les

sujets ressentent généralement.

Plus de 2000 études utilisant le STAI ont paru dans la littérature scientifique, dans des domaines aussi variés que: la médecine, les sciences de l'éducation, la psychologie clinique et les autres sciences sociales.

Administration du STAI.

Le STAI est destiné à l'auto administration. Il peut être rempli individuellement ou en groupe. Le temps de passation n'est pas limité, mais en moyenne les étudiants mettent 6 minutes pour remplir l'échelle E et environ 10 minutes pour remplir les deux échelles.

Les instructions complètes pour la passation sont imprimées sur la feuille de réponse pour les deux échelles.

Correction du STAI.

Chaque réponse à une proposition du questionnaire correspond à un score de 1 à 4. 1 indiquant le degré d'anxiété le plus faible, 4 le degré le plus fort.

Quand le corrigé indique les notes dans l'ordre suivant: 1' 2, 3, 4 il s'agit d'une question exprimant l'anxiété, quand l'ordre est: 4, 3, 2, 1 il s'agit d'un item (proposition) exprimant l'absence d'anxiété. Les items exprimant la présence d'anxiété sont pour:

- l'échelle E, les propositions: 3-4-6-7-9-12-13-14-17-18
- l'échelle T, les propositions: 22-24-25-28-29-31-32-35-37

La correction des deux échelles est identique: pour obtenir les scores AE, on fait la somme des scores obtenus aux 20 questions de la page A, puis on l'inscrit dans la case E en haut et à droite de cette même page. Pour le score à l'échelle AT, on fait la somme des scores obtenus aux 20 questions de la page B, puis on l'inscrit dans la case T en haut de la page A. En général les scores varient entre 20 et 80.

Si le sujet n'a pas répondu à une ou deux des questions, il est possible sans altérer la validité de l'inventaire d'établir le score probable qu'il aurait obtenu si il avait répondu en faisant une simple règle de trois :

$$\text{Score sur 18 ou 19 propositions} * 20 / 18 \text{ ou } 19$$

Normes françaises

Les scores obtenus sur les différents groupes de sujets français sont pour l'échelle AE compris entre 20 et 80, et pour l'échelle AT entre 21 et 77.

La note obtenue par un sujet fournit une indication relative sur les échelles d'anxiété E et T en comparaison d'un groupe de référence. On peut classer les notes en cinq niveaux :

supérieur à 65 (très élevée), de 56 à 65 (élevée), 46 à 55 (moyen), 36 à 45 (faible), inférieur à 35 (très faible)

Les notes de 46 à 55 sont considérées comme les notes limites de la zone moyenne.

Compte-rendu

Le compte-rendu comprendra, la feuille de passation et une double page sur laquelle figureront: le titre du TD, une courte introduction sur le STAI, le principe des tests psychométriques, les résultats (scores) obtenus aux deux échelles E et T, la comparaison des scores obtenus aux échelles E et T , la comparaison de ces scores aux normes françaises et vos conclusions.

Sur chaque feuille du compte-rendu figureront en haut et à gauche les noms et prénoms du binôme. Les feuilles du compte-rendu devront être impérativement agrafées. Les comptes-rendus qui ne répondront pas à ces normes ne seront pas acceptés.

Bibliographie

Bisson, T. (1997). Le MMPI, pratique et évolutions d'un test de personnalité. Presses Universitaires de Grenoble, Col. La psychologie en plus. 175 P .

Filloux, j-CI. (1961). La personnalité. Presses Universitaires de France, Col. Que sais-je,126P.

QUESTIONNAIRE D'AUTO-EVALUATION de C. D. SPIELBERGER et Al.

Inventaire d'Anxiété Etat-Trait / Forme Y-A

Nom : _____ Prénom : _____

Age : _____ Sexe : _____

Date de passation : _____

E	T

Consignes : Un certain nombre de phrases que l'on utilise pour se décrire sont données ci-dessous. Lisez chaque phrase, puis entourez, parmi les 4 points à droite, celui qui correspond le mieux à ce que vous ressentez A L'INSTANT, JUSTE EN CE MOMENT. 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 ACTUELS.

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
1. Je me sens calme
2. Je me sens en sécurité, sans inquiétude, en sûreté
3. Je suis tendu(e), crispé(e)
4. Je me sens surmené(e)
5. Je me sens tranquille, bien dans ma peau
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e), contrarié(e)
7. L'idée de malheurs éventuels me tracasse en ce moment
8. Je me sens content(e)
9. Je me sens effrayé(e)
10. Je me sens à mon aise (je me sens bien)
11. Je sens que j'ai confiance en moi
12. Je me sens nerveux (nerveuse), irritable
13. J'ai la frousse, la trouille (j'ai peur)
14. Je me sens indécis(e)
15. Je suis décontracté(e), détendu(e)
16. Je suis satisfait(e)
17. Je suis inquiet, soucieux (inquiète, soucieuse)
18. Je ne sais plus où j'en suis, je me sens déconcerté(e), dérouter(e)
19. Je me sens solide, posé(e), pondéré(e), réfléchi(e)
20. Je me sens de bonne humeur, aimable

QUESTIONNAIRE D'AUTO-EVALUATION de C. D. SPIELBERGER et Al.

Inventaire d'Anxiété Etat-Trait / Forme Y-B

Nom : _____ Prénom : _____

Age : _____ Sexe : _____

Date de passation : _____

E	T

Consignes : Un certain nombre de phrases que l'on utilise pour se décrire sont données ci-dessous. Lisez chaque phrase, puis entourez, parmi les 4 points à droite, celui 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.

	Presque Jamais	Parfois	Souvent	Presque toujours
21. Je me sens de bonne humeur, aimable	•	•	•	•
22. Je me sens nerveux (nerveuse) et agité(e)	•	•	•	•
23. Je me sens content(e) de moi	•	•	•	•
24. Je voudrais être aussi heureux (heureuse) que les autres	•	•	•	•
25. J'ai un sentiment d'échec	•	•	•	•
26. Je me sens reposé(e)	•	•	•	•
27. J'ai tout mon sang-froid	•	•	•	•
28. J'ai l'impression que les difficultés s'accumulent à un tel point que je ne peux plus les surmonter	•	•	•	•
29. Je m'inquiète à propos de choses sans importance	•	•	•	•
30. Je me sens heureux (heureuse)	•	•	•	•
31. J'ai des pensées qui me perturbent	•	•	•	•
32. Je manque de confiance en moi	•	•	•	•
33. Je me sens sans inquiétude, en sécurité, en sûreté	•	•	•	•
34. Je prends facilement des décisions	•	•	•	•
35. Je me sens incompetent(e), pas à la hauteur	•	•	•	•
36. Je suis satisfait(e)	•	•	•	•
37. Des idées sans importance trotant dans ma tête me dérangent	•	•	•	•
38. Je prends les déceptions tellement à cœur que je les oublie difficilement	•	•	•	•
39. Je suis une personne posée, solide, stable	•	•	•	•
40. Je deviens tendu(e) et agité(e) quand je réfléchis à mes soucis	•	•	•	•

CORRIGE

Inventaire d'Anxiété Etat-Trait Forme Y-A

Assurez-vous d'être bien sur la page correspondant à ce corrigé. Ensuite, comptez simplement les points correspondant au cercle fait par le sujet sur la Feuille de réponses. Reportez le total dans les cases appropriées sur la Feuille de réponses. Référez-vous au manuel pour les données normatives.

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
1.....	4	3	2	1
2.....	4	3	2	1
3.....	1	2	3	4
4.....	1	2	3	4
5.....	4	3	2	1
6.....	1	2	3	4
7.....	1	2	3	4
8.....	4	3	2	1
9.....	1	2	3	4
10.....	4	3	2	1
11.....	4	3	2	1
12.....	1	2	3	4
13.....	1	2	3	4
14.....	1	2	3	4
15.....	4	3	2	1
16.....	4	3	2	1
17.....	1	2	3	4
18.....	1	2	3	4
19.....	4	3	2	1
20.....	4	3	2	1

CORRIGE

Inventaire d'Anxiété Etat-Trait
Forme Y-B

	<i>Presque jamais</i>	<i>Parfois</i>	<i>Souvent</i>	<i>Presque toujours</i>
21.....	4	3	2	1
22.....	1	2	3	4
23.....	4	3	2	1
24.....	1	2	3	4
25.....	1	2	3	4
26.....	4	3	2	1
27.....	4	3	2	1
28.....	1	2	3	4
29.....	1	2	3	4
30.....	4	3	2	1
31.....	1	2	3	4
32.....	1	2	3	4
33.....	4	3	2	1
34.....	4	3	2	1
35.....	1	2	3	4
36.....	4	3	2	1
37.....	1	2	3	4
38.....	1	2	3	4
39.....	4	3	2	1
40.....	1	2	3	4