STAI-Y1 — anxiété du moment

ADOLESCENT (16+) / ADULTE · Évaluation actuelle · En ce moment

Vingt questions pour distinguer l'anxiété ressentie maintenant de la tendance habituelle à se sentir anxieux. Les deux formes donnent des scores séparés.

En ce moment : choisissez la réponse décrivant le mieux ce que vous ressentez. Formulations françaises du support Institut Neurosport (Huyghe, 2021) ; consigne STAI-Y1 centrée ici sur le moment présent, sans scénario de compétition. Cette présentation ne revendique pas un étalonnage de la version française sous licence.

Date : _____ Initiales (facultatif) : _____

Choisissez une seule réponse par ligne.	Pas du tout	Un peu	Modérément	Beaucoup
1. Je me sens calme.	○	○	○	○
2. Je me sens en sécurité.	○	○	○	○
3. Je suis tendu(e).	○	○	○	○
4. Je me sens surmené(e).	○	○	○	○
5. Je me sens tranquille.	○	○	○	○
6. Je me sens ému(e), bouleversé(e).	○	○	○	○
7. Je m'inquiète à l'idée de malheurs possibles.	○	○	○	○
8. Je me sens comblé(e).	○	○	○	○
9. Je me sens effrayé(e).	○	○	○	○
10. Je me sens bien, à l'aise.	○	○	○	○
11. Je me sens sûr(e) de moi.	○	○	○	○
12. Je me sens nerveux(se).	○	○	○	○
13. Je suis agité(e).	○	○	○	○
14. Je me sens indécis(e).	○	○	○	○
15. Je suis détendu(e).	○	○	○	○
16. Je me sens satisfait(e).	○	○	○	○
17. Je suis inquiet(ète).	○	○	○	○
18. Je me sens troublé(e).	○	○	○	○
19. Je sens que j'ai les nerfs solides.	○	○	○	○

Choisissez une seule réponse par ligne.	Pas du tout	Un peu	Modérément	Beaucoup
20. Je me sens dans de bonnes dispositions.	○	○	○	○

Cotation et lecture du résultat

Total 20–80 après inversion des items exprimant le bien-être (5 moins la réponse). Score élevé : anxiété plus importante. Les normes dépendent de l'âge, du sexe, du contexte et de la traduction. Aucun percentile calculé. STAI-Y1 complète · 20 questions : repère publié ≥40/80, à interpréter avec prudence. Repère couramment étudié, documenté dans la revue Cochrane (2025). Aucun seuil universel ; la spécificité limitée impose une confirmation clinique. Cette comparaison reste indicative pour le support français du site. Items inversés dans cette forme : 1, 2, 5, 8, 10, 11, 15, 16, 19, 20 (5 moins la réponse).

Score / remarques : _____

Pour obtenir le calcul détaillé et réunir plusieurs échelles dans un dossier, passez les questionnaires gratuitement sur tousTDAH.fr/questionnaires.html.

Spielberger et collaborateurs (1983). Support français : Lydie Huyghe / Institut Neurosport (2021). Autorisation de diffusion STAI confirmée par le titulaire du site.

Spielberger et al. (1983). Manual for the State-Trait Anxiety Inventory. Support français Huyghe (2021), à distinguer des adaptations étalonnées.

https://institutneurosport.com/questionnaire-stai-y-etat-trait-desktop.pdf