# STAI-Y2 — anxiété habituelle

## ADOLESCENT (16+) / ADULTE · Évaluation actuelle · En général, dans votre vie quotidienne

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

En général, dans votre vie quotidienne : 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. | Presque jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours |
|---|---|---|---|---|
| 1. Je me sens dans de bonnes dispositions. | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 2. Je me sens nerveux(se) et agité(e). | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 3. Je me sens content(e) de moi-même. | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 4. Je voudrais être aussi heureux(se) que les autres semblent l'être. | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 5. J'ai l'impression d'être un(e) raté(e). | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 6. Je me sens reposé(e). | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 7. Je suis d'un grand calme. | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 8. Je sens que les difficultés s'accumulent au point où je n'arrive pas à les surmonter. | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 9. Je m'en fais trop pour des choses qui n'en valent pas vraiment la peine. | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 10. Je suis heureux(se). | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 11. J'ai des pensées troublantes. | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 12. Je manque de confiance en moi. | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 13. Je me sens en sécurité. | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 14. Prendre des décisions m'est facile. | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 15. Je sens que je ne suis pas à la hauteur de la situation. | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 16. Je suis satisfait(e). | ○ | ○ | ○ | ○ |

| Choisissez une seule réponse par ligne. | Presque jamais | Parfois | Souvent | Presque toujours |
|---|---|---|---|---|
| 17. Des idées sans importance me passent par la tête et me tracassent. | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 18. Je prends les déceptions tellement à cœur que je n'arrive pas à les chasser de mon esprit. | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 19. Je suis une personne qui a les nerfs solides. | ○ | ○ | ○ | ○ |
| 20. Je deviens tendu(e) ou bouleversé(e) quand je songe à mes préoccupations et à mes intérêts récents. | ○ | ○ | ○ | ○ |

## 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-Y2 · 20 questions : repère publié ≥44/80, 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, 3, 6, 7, 10, 13, 14, 16, 19 (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