

Évaluation de l’anxiété d’état et de trait

Le ASTA-20 est un outil destiné à mesurer distinctement l’anxiété d’état (réactionnelle et situationnelle) et l’anxiété de trait (tendance dispositionnelle stable). Il explore différentes composantes de l’expérience anxieuse telles que l’activation physiologique, la tension émotionnelle, la perception de menace, l’anticipation négative, la difficulté de régulation et la vulnérabilité face à l’incertitude, permettant une analyse différenciée des manifestations actuelles et du fonctionnement anxieux habituel.

Nombre de questions	20 questions
Durée estimée	5 minutes
Langue	Français
Nom original	Anxiety (State-Trait) Assessment
Public cible	Adolescents (≥ 15 ans) et adultes
Catégorie	Anxiété

Aperçu des 20 questions

Tension intérieure

En ce moment :

- Je me sens détendu(e).
- Je ressens une légère tension intérieure.
- Je me sens tendu(e) et nerveux(se).
- Je suis extrêmement tendu(e), au point de ne pas pouvoir me détendre.

Inquiétude immédiate

En ce moment :

- Je ne ressens aucune inquiétude.
- Je me sens un peu préoccupé(e).
- Je suis inquiet(ète) et cela occupe mes pensées.
- Je rumine constamment mes difficultés ou mes inquiétudes.

Sensation de danger

En ce moment :

- Je me sens en sécurité.
- J’ai une légère impression que quelque chose pourrait mal se passer.
- J’ai le sentiment qu’un problème est imminent.
- Je ressens un danger intense et immédiat.

Activation physique

En ce moment :

Mon corps est calme. | Je ressens une légère agitation physique. | Mon cœur bat plus vite ou je me sens physiquement tendu(e). | Je ressens une forte agitation physique (palpitations, tremblements, tension marquée).

Difficulté à se détendre

En ce moment :

Je me détends facilement. | J'ai un peu de mal à me détendre. | Il m'est difficile de me détendre. | Je suis incapable de me détendre.

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

Chaque item est coté sur une échelle de **0 à 3**, correspondant à une intensité croissante du symptôme.

Le test comporte **20 items**, répartis en deux sous-échelles distinctes :

- **Anxiété d'État** : 10 items (score de 0 à 30)
- **Anxiété de Trait** : 10 items (score de 0 à 30)

L'interprétation doit être réalisée en tenant compte du contexte clinique, de l'entretien et des autres éléments d'évaluation.

Le score d'état reflète l'intensité anxieuse actuelle, tandis que le score de trait renseigne sur la vulnérabilité anxieuse habituelle.

Exemple de cotation

Cotation

SCORE TOTAL

33 %

• Score brut : 20 / 60
• 20 questions
• Score moyen : 1 / 3

SOUS-SCORES

Score anxiété état

30 %

- Score brut : 9 / 30
- 10 questions
- Score moyen : 0.9 / 3

Score anxiété trait

37 %

- Score brut : 11 / 30
- 10 questions
- Score moyen : 1.1 / 3

Résumé

Les réponses indiquent une tension émotionnelle présente et une tendance marquée à l'inquiétude, tant à court qu'à long terme. On observe une possible difficulté à gérer l'incertitude et le stress, accompagnée d'une rumination fréquente sur les problèmes. Le patient semble également sensible aux critiques et aux situations nouvelles, ce qui pourrait contribuer à un sentiment sous-jacent d'agitation et de nervosité. Ces éléments pourraient suggérer une vulnérabilité à l'anxiété, méritant une exploration plus approfondie.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement

Voir tous les questionnaires

★★★★★

“C'est un vrai plus dans les consultations pour évaluer le patient et une base très riche de discussion pour approfondir la clinique.”

Elodie C. - Psychologue TCC