PANAS

Échelle des affects positifs et négatifs (PANAS)

Le PANAS est un questionnaire d'auto-évaluation bref qui mesure deux dimensions relativement indépendantes de l'humeur : l'affect positif et l'affect négatif. Il comprend 20 adjectifs émotionnels et permet d'estimer l'intensité des émotions agréables et désagréables ressenties selon une période de référence définie par le clinicien (à l'instant présent, aujourd'hui, sur la dernière semaine, en général, etc.). Il aide à objectiver l'état émotionnel, à suivre les variations de l'humeur et à compléter l'évaluation de symptômes anxieux, dépressifs ou du stress.

Nombre de questions	20 questions
Durée estimée	5 minutes
Langue	Français
Nom original	Positive and Negative Affect Schedule
Public cible	Adolescent et adulte
Auteurs	David Watson, Lee Anna Clark, Auke Tellegen (1988)
Catégorie	Troubles de l'humeur

Aperçu des 20 questions

Indiquez dans quelle mesure vous vous êtes senti(e) ainsi au cours de la semaine passée.

Intéressé(e)

Très peu ou pas du tout | Un peu | Modérément | Beaucoup | Extrêmement

Indiquez dans quelle mesure vous vous êtes senti(e) ainsi au cours de la semaine passée.

Angoissé(e)

Très peu ou pas du tout | Un peu | Modérément | Beaucoup | Extrêmement

Indiquez dans quelle mesure vous vous êtes senti(e) ainsi au cours de la semaine passée.

Excité(e), stimulé(e)

Très peu ou pas du tout | Un peu | Modérément | Beaucoup | Extrêmement

Indiquez dans quelle mesure vous vous êtes senti(e) ainsi au cours de la semaine passée.

Contrarié(e)

Très peu ou pas du tout | Un peu | Modérément | Beaucoup | Extrêmement

Indiquez dans quelle mesure vous vous êtes senti(e) ainsi au cours de la semaine passée.

Fort(e)

Très peu ou pas du tout | Un peu | Modérément | Beaucoup | Extrêmement

Cotations & interprétations

Chaque item est coté de 1 à 5 selon l'intensité ressentie. Additionner séparément les 10 items d'affect positif et les 10 items d'affect négatif. Chaque sous-score varie de 10 à 50. Un score élevé d'affect positif indique davantage d'énergie, d'engagement et d'émotions agréables ; un score élevé d'affect négatif indique davantage de détresse subjective et d'émotions désagréables. Il est recommandé d'interpréter les deux dimensions séparément plutôt que de calculer un score total global.