



**LAPMA**  
LABORATOIRE  
D'ADAPTATION  
PERCEPTIVO  
MOTRICE ET  
D'APPRENTISSAGE



# Master 1

## Sciences du Sport et du Mouvement Humain

### VP10

## Activités Physiques Adaptées et troubles du développement

### TD Evaluation de l'anxiété

Jessica TALLET  
Bureau 207 Pôle Sport  
[jessica.tallet@univ-tlse3.fr](mailto:jessica.tallet@univ-tlse3.fr)

# Définition

- Epruvé psychique déplaisant, induit par l'anticipation d'un danger ou d'une frustration qui menace la sécurité ou l'homéostasie d'un individu ou du groupe auquel il appartient (Burrows et Davies, 1984)
- Trois composantes : cognitive, comportementale, physiologique

# Composante cognitive

- Epruvé psychique diffus et vague de crainte, d'appréhension d'un danger imminent et d'insécurité
- Altérations des fonctions cognitives (troubles de la mémoire et de l'attention, désorientation dans le temps et l'espace)

# Composante comportementale

- Agitation stérile (ne tient pas en place)
- Sujet désordonné, instable

# Composante physiologique

- Symptômes neurovégétatifs :
  - Transpiration excessive
  - Palpitations
  - Tachycardie
  - Hypertension
  - Nausée
  - Fourmillements des extrémités
  - Sensation de vertige ou d'étourdissement
  - Rougeur
  - Troubles sphinctériens (diarrhée, polyurie<sup>[1]</sup> ou pollakiurie<sup>[2]</sup>)
  - Problèmes digestifs
- Symptômes musculaires :
  - Tension musculaire
  - Tremblements
  - Douleurs musculaires

<sup>[1]</sup> Accroissement de la quantité d'urine émise en 24 h.

<sup>[2]</sup> Emission fréquente de petites quantités d'urine.

# Anxiété cognitive vs somatique

- Facteurs déclenchants,
  - menace d'un stimulus nociceptif a un impact sur les variables somatiques
  - le fait d'attendre lors d'une évaluation (anxiété cognitive)
- Influence sur la performance,
  - l'anxiété cognitive affecte négativement des tâches comme la lecture ou la résolution de problèmes, l'anxiété somatique les tâches motrices.
- Au niveau du traitement,

l'anxiété somatique est plus réceptive à des traitements comportant une **diminution de l'éveil physiologique** comme la relaxation ou le biofeedback, l'anxiété cognitive répond mieux à des **stratégies cognitives** comme l'arrêt de la pensée ou les auto-verbalisations. Cette distinction est cependant à nuancer notamment concernant la relaxation qui a aussi des effets sur la dimension cognitive.

# Anxiété normale vs pathologique

- Distinction en termes de durée + intensité + rationalité du facteur déclenchant
- Anxiété pathologique dans le cadre des troubles anxieux : DSM-IV
  - Attaque de panique
  - Phobies
  - Trouble panique avec ou sans agoraphobie
  - Trouble obsessionnel-compulsif
  - État de stress post-traumatique
  - État de stress aigu
  - Anxiété généralisée
  - Trouble anxieux dû à une affection médicale générale
  - Trouble anxieux induit par une substance
  - Trouble anxieux non spécifié



# Echelle d'anxiété de Cattell

*Etalonnage des Notes brutes pour les Composantes de la Personnalité*

(Sujets Français - Groupe de référence 25-29 ans)

Classe	Q3(—)	C(—)	L	O	Q4	Classe
0	0	—	0	0—2	0—2	0
1	1	0	—	3	3	1
2	2	1	1	4—5	4—5	2
3	3	2	2	6—7	6	3
4	4	3	3	8	7—8	4
5	5	4	—	9—10	9	5
6	6	5	4	11—12	10—11	6
7	7—8	6	5	13	12—13	7
8	9—10	7	6	14—15	14	8
9	11	8	—	16—17	15—17	9
10	12—16	9—12	7—8	18—20	18—24	10

Note stand.	Interprétation	
10	Très forte anxiété	} Note d'anxiété névrotique. Besoin de conseil ou psychothérapie.
9	Forte anxiété	
8	Note moyenne des névrotiques	} Essentiellement normal, en ce qui concerne l'anxiété.
7	Névrotiques peu anxieux	
6		
5		
4		} Apte à tolérer les tâches comportant de fréquents moments de crise et des <i>stresses</i> .
3		
2	Peut-être apathique et sous-motivé	
1		
0		

# Echelle d'anxiété de Cattell

Nom \_\_\_\_\_ Sexe \_\_\_\_\_ Age \_\_\_\_\_ Date \_\_\_\_\_ Examineur \_\_\_\_\_

Note A (voilée, couverte, indir.) _____ (page 2)      Note B (manifeste, sympt.) _____ (page 3)		<b>NOTE BRUTE TOTALE</b>
<b>Notes brutes :</b> Q <sub>3</sub> (-) _____, C(-) _____, L _____, O _____, Q <sub>4</sub> _____		(A + B)
Rapport Manifeste/Voilée $\left(\frac{B}{A}\right)$ _____		
<b>Stens</b> Q <sub>3</sub> (-) _____, C(-) _____, L _____, O _____, Q <sub>4</sub> _____		<b>NOTE STANDARD TOTALE</b>
		(Table 2)
Note Standard Déciles (Total)	Observations Qualitatives :	Note Standard en Stens (Total)
10		10
9	<b>Résumé du Diagnostic :</b>	9
8		8
7	<hr style="border: 1px solid red;"/>	7
6		6
5		5
4		4
3		3
2		2
1		1
0		0

# Inventaire d'Anxiété Etat-Trait

(Spielberger et al.)

- Items exprimant la présence d'anxiété (1 2 3 4)
  - Echelle d'Anxiété Etat : 3-4-6-7-9-12-13-14-17-18
  - Echelle d'Anxiété Trait : 22-24-25-28-29-31-35-37-38-40
- Items exprimant l'absence d'anxiété (4 3 2 1)
  - Echelle d'Anxiété Etat : 1-2-5-8-10-11-15-16-19-20
  - Echelle d'Anxiété Trait : 21-23-26-27-30-33-34-36-39

	N	Anxiété Etat		Anxiété Trait	
		Moyenne	$\sigma$	Moyenne	$\sigma$
M	60	34,50	9,73	42,25	11,44
F	250	35,04	9,56	44,20	9,57