



# Échelle d'affects positifs et négatifs - PANAS

**Auteur :** SCH CATIE **Créé le :** 05/08/2020 **Mis à jour :** 25/09/2023 **Langue :** Français

Le questionnaire PANAS est un questionnaire destiné à mesurer la valence et l'activation (i.e. l'intensité) des affects d'une personne. Il ne mesure pas les émotions en soi. L'affect renvoie à la question de savoir « à quel point on se sent bien ou mal » au niveau de l'expérience subjective. Il se réfère aux réactions cognitives expérientielles de l'émotion. L'interprétation de l'affect selon le contexte amène une émotion plus précise.

Le questionnaire comprend 2 échelles : une mesurant les affects positifs, l'autre les affects négatifs. Chaque échelle regroupe 10 items, soit 20 au total.

## Comment calculer les scores ?

L'**affectivité positive (AP)** est calculée par la moyenne des scores des items *Intéressé, Excité, Fort,*

*Enthousiaste, Fier, Alert, Inspiré, Déterminé, Attentif, Actif.* Un score élevé d'affectivité positive est associé au sentiment d'avoir confiance en soi et de déborder d'énergie. En cas de score faible, la personne se décrit comme lente sans énergie et peu intéressé par les caractéristiques de son environnement.

L'**affectivité négative (AN)** est calculée par la moyenne des scores des items *Angoissé, Effrayé, Nerveux, Agité, Craintif, Fâché, Coupable, Hostile, Irrité, Honteux.* Un score élevé d'affectivité négative décrit des sentiments de découragement, d'insatisfaction, d'irritabilité et de détresse émotionnelle.

En cas de score faible, la personne se perçoit comme relaxé et calme.

**Ref :** Gaudreau, P., Sanchez, X., & Blondin, J. P. (2006). Positive and negative affective states in a performance-related setting: Testing the factorial structure of the panas across two samples of french-canadian participants. *European Journal of Psychological Assessment, 22*(4), 240.

<https://doi.org/10.1027/1015-5759.22.4.240>

## 1. Craintif(ve)

Likert

Pas du tout d'accord

Pas d'accord

Neutre

D'accord

Tout à fait d'accord

## 2. Fâché(e)

Likert

Pas du tout d'accord

Pas d'accord

Neutre

D'accord

Tout à fait d'accord

## 3. Déterminé(e)

Likert

Pas du tout d'accord

Pas d'accord

Neutre

D'accord

Tout à fait d'accord

## 4. Excité(e)

Likert

Pas du tout d'accord

Pas d'accord

Neutre

D'accord

Tout à fait d'accord

**5. Enthousiaste**

Likert

Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Neutre	D'accord	Tout à fait d'accord
----------------------	--------------	--------	----------	----------------------

**6. Effrayé(e)**

Likert

Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Neutre	D'accord	Tout à fait d'accord
----------------------	--------------	--------	----------	----------------------

**7. Inspiré(e)**

Likert

Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Neutre	D'accord	Tout à fait d'accord
----------------------	--------------	--------	----------	----------------------

**8. Agité(e)**

Likert

Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Neutre	D'accord	Tout à fait d'accord
----------------------	--------------	--------	----------	----------------------

**9. Alerte**

Likert

Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Neutre	D'accord	Tout à fait d'accord
----------------------	--------------	--------	----------	----------------------

**10. Angoissé(e)**

Likert

Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Neutre	D'accord	Tout à fait d'accord
----------------------	--------------	--------	----------	----------------------

**11. Intéressé(e)**

Likert

Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Neutre	D'accord	Tout à fait d'accord
----------------------	--------------	--------	----------	----------------------

**12. Fort(e)**

Likert

Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Neutre	D'accord	Tout à fait d'accord
----------------------	--------------	--------	----------	----------------------

**13. Coupable**

Likert

Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Neutre	D'accord	Tout à fait d'accord
----------------------	--------------	--------	----------	----------------------

**14. Hostile**

Likert

Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Neutre	D'accord	Tout à fait d'accord
----------------------	--------------	--------	----------	----------------------

**15. Fier(e)**

Likert

Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Neutre	D'accord	Tout à fait d'accord
----------------------	--------------	--------	----------	----------------------

**16. Irrité(e)**

Likert

Pas du tout d'accord	Pas d'accord	Neutre	D'accord	Tout à fait d'accord
----------------------	--------------	--------	----------	----------------------

**17. Honteux(se)**

Likert

Pas du tout d'accord   Pas d'accord   Neutre   D'accord   Tout à fait d'accord

---

**18. Nerveux(se)**

Likert

Pas du tout d'accord   Pas d'accord   Neutre   D'accord   Tout à fait d'accord

---

**19. Attentif(ve)**

Likert

Pas du tout d'accord   Pas d'accord   Neutre   D'accord   Tout à fait d'accord

---

**20. Actif(ve)**

Likert

Pas du tout d'accord   Pas d'accord   Neutre   D'accord   Tout à fait d'accord