

# Donner un aperçu de l'anxiété : conception d'une expérience interactive et immersive

Contexte du projet

Dans le cadre de mon Travail de Fin d'Etudes en web design, je souhaite concevoir un site web interactif et immersif ayant pour objectif de donner un aperçu du vécu de l'anxiété au cours d'une journée ordinaire.

L'intention est de permettre à l'utilisateur de se mettre, le temps du parcours, à la place d'une personne vivant avec de l'anxiété, afin de mieux percevoir ce que cela peut représenter dans des situations banales du quotidien.

Ce projet ne vise pas à poser un diagnostic ni à proposer une explication théorique complète, mais à explorer comment une expérience numérique peut traduire de manière sensible et respectueuse certains aspects du vécu anxieux.

Les questions suivantes ont pour objectif d'éclairer cette démarche et de m'aider à comprendre plus justement les mécanismes et manifestations de l'anxiété, afin d'éviter toute approximation ou représentation inexacte.

[Connectez-vous à Google](#) pour enregistrer votre progression. [En savoir plus](#)

Quels sont les principaux symptômes physiques associés à l'anxiété ?

Votre réponse

Quels sont les symptômes mentaux les plus fréquents ?

Votre réponse

Les manifestations anxieuses peuvent-elles être présentes de manière diffuse et continue tout au long de la journée ?

- Oui  
 Non

Si oui, comment caractériser cette forme d'anxiété persistante ?

Votre réponse

Quels éléments permettraient de distinguer une anxiété diffuse quotidienne d'une crise d'angoisse?

Votre réponse

Une crise d'angoisse se manifeste-t-elle généralement par une montée progressive des symptômes ou par une apparition soudaine et brutale ?

- Montée progressive  
 Apparition soudaine

Comment les personnes décrivent-elles généralement une montée d'angoisse ?

Votre réponse

Les pensées répétitives ou intrusives occupent-t-elles une place centrale dans l'expérience de l'anxiété ?

- Oui  
 Non

Est ce qu'une représentation visuelle de pensées qui envahissent progressivement l'écran vous semble pertinente ?

- Oui  
 Non

La répétition constante des mêmes pensées est-elle pertinente?

- Oui  
 Non

La difficulté à prendre des décisions ou à interagir peut-elle refléter l'expérience anxieuse ?

- Oui  
 Non

La représentation d'un espace qui se rétrécit progressivement est-elle pertinente pour traduire la sensation d'oppression liée à l'angoisse ?

- Oui  
 Non

Si l'on devait traduire les symptômes physiques sur un écran, quels éléments visuels ou interactifs sembleraient les plus pertinents pour refléter fidèlement l'expérience vécue ?

- Une instabilité de l'image (tremblement du fond)  
 Une altération de la perception (flou)  
 Une hypersensibilité de la souris ou du curseur (mouvements trop rapides, imprécis, difficiles à contrôler) ?  
 Une modification de l'environnement sonore (bruit sourd, souffle, battement, silence pesant) ?  
 Tremblement de la souris/ curseur  
 Une sensation de chaleur visuelle (teinte rougeâtre progressive)  
 Un assombrissement progressif des bords de l'écran  
 Une accélération progressive du mouvement des pensées affichées à l'écran  
 Un effet de "battement" global de l'écran (micro-zoom)  
 Trainée légère lors des mouvements

Pour représenter les manifestations mentales de l'anxiété, est-il pertinent d'utiliser :

- Une surcharge visuelle croissante (des pensées)  
 Une perte progressive de lisibilité (taille, contraste, clarté du texte)  
 Une fragmentation du texte (phrases incomplètes, mots isolés) ?  
 Des questions simples (oui / non) donnant une impression de décision, mais qui n'ont pas d'impact, pour donner le doute  
 Une question finale à chaque étape déterminant l'étape suivante du parcours, mais quel que soit le choix, le stress ne diminue pas

Après une crise d'angoisse, quels sont les états physiques et psychologiques le plus souvent observés?

Votre réponse

Pour représenter l'après crise d'angoisse, est-il pertinent d'utiliser :

- Une souris/ curseur plus lent, traduisant une sensation de fatigue ou d'épuisement extrême ?  
 Un espace plus vide, suggérant une sensation de "retombée" ou de vide intérieur ?  
 Un silence ou une ambiance sonore plus sourde ?  
 Un léger décalage entre le mouvement et celui du curseur à l'écran, traduisant une sensation de trouble ou de désorientation ?

Est-il pertinent d'intégrer un moment guidé pour représenter un retour au calme ?

- Oui  
 Non

Quelles sont les techniques les plus efficaces pour apaiser une crise d'angoisse?

Votre réponse

Envoyer

Page 1 sur 1

[Effacer le formulaire](#)

N'envoyez jamais de mots de passe via Google Forms.

Ce contenu n'est ni rédigé, ni cautionné par Google. - [Conditions d'utilisation](#) - [Règles de confidentialité](#)

Ce formulaire vous semble suspect ? [Signaler](#)

Google Forms

[Demande d'accès en écriture](#)