

ÉCHELLE D'ANXIÉTÉ
(OVERALL ANXIETY SEVERITY AND IMPAIRMENT SCALE - OASIS)

Les éléments suivants portent sur l'anxiété et la peur. Pour chaque élément, entourez le numéro correspondant à la réponse qui décrit le mieux votre expérience au cours de la semaine passée.

1. Au cours de la semaine passée, à quelle fréquence vous êtes-vous senti anxieux ?

0 = Aucune anxiété au cours de la semaine dernière.

1 = Anxiété peu fréquente. Je me suis senti anxieux à quelques reprises.

2 = Anxiété occasionnelle. Je me sentais anxieux la plupart du temps. C'était difficile de se détendre.

3 = Anxiété fréquente. Je me sentais anxieux la plupart du temps. C'était très difficile de se détendre.

4 = Anxiété constante. Je me sentais anxieux tout le temps et je n'étais jamais vraiment détendu.

2. Au cours de la dernière semaine, lorsque vous vous êtes senti anxieux, quelle était l'intensité ou la gravité de votre anxiété ?

0 = Peu ou pas du tout : L'anxiété était absente ou à peine perceptible.

1 = Légère : L'anxiété était à un niveau bas. Il était possible de se détendre quand j'ai essayé. Les symptômes physiques n'étaient que légèrement inconfortables.

2 = Modérée : L'anxiété était parfois pénible. C'était difficile de se détendre ou de se concentrer, mais je pouvais le faire si j'essayais. Les symptômes physiques étaient inconfortables.

3 = Sévère : L'anxiété était intense la plupart du temps. Il était très difficile de se détendre ou de se concentrer sur autre chose. Les symptômes physiques étaient extrêmement inconfortables.

4 = Extrême : L'anxiété était envahissante. Il était impossible de se détendre du tout. Les symptômes physiques étaient insupportables.

3. Au cours de la dernière semaine, à quelle fréquence avez-vous évité des situations, des lieux, des objets ou des activités à cause de l'anxiété ou de la peur ?

0 = Aucun : Je n'évite pas les lieux, les situations, les activités ou les choses à cause de la peur.

1 = Peu fréquent : j'évite quelque chose de temps en temps, mais je vais généralement faire face à la situation ou affronter l'objet. Mon style de vie n'est pas affecté.

2 = Occasionnellement : J'ai une certaine peur de certaines situations, lieux ou objets, mais cela reste gérable. Mon style de vie n'a changé que de façon mineure. J'évite toujours ou presque toujours les choses qui me font peur quand je suis seul, mais je peux les gérer si quelqu'un vient avec moi.

3 = Fréquent : J'ai une peur considérable et j'essaie vraiment d'éviter les choses qui me font peur. J'ai apporté des changements importants à mon style de vie pour éviter l'objet, la situation, l'activité ou le lieu.

4 = Tout le temps : Éviter des objets, des situations, des activités ou des lieux a pris le dessus sur ma vie. Mon mode de vie a été largement affecté et je ne fais plus les choses que j'aimais faire avant.

4. Au cours de la semaine dernière, dans quelle mesure votre anxiété a-t-elle perturbé votre capacité à faire les choses que vous deviez faire au travail, à l'école ou à la maison ?

0 = Aucun : Aucune interférence au travail/à la maison/à l'école due à l'anxiété

1 = Léger : Mon anxiété a causé des interférences au travail/à la maison/à l'école. Les choses sont plus difficiles, mais tout ce qui doit être fait se fait encore.

2 = Modéré : Mon anxiété interfère définitivement avec les tâches. La plupart des choses se font encore, mais peu de choses se font aussi bien que par le passé.

3 = Sévère : Mon anxiété a vraiment modifié ma capacité à faire avancer les choses. Certaines tâches sont encore en cours, mais beaucoup de choses ne le sont pas. Ma performance en a définitivement souffert.

4 = Extrême : Mon anxiété est devenue invalidante. Je suis incapable d'accomplir des tâches et j'ai dû quitter l'école, j'ai démissionné ou j'ai été licencié de mon travail, ou j'ai été incapable d'accomplir des tâches à la maison et j'ai fait face à des conséquences telles que des recouvrements de factures, une expulsion, etc.

5. Au cours de la dernière semaine, dans quelle mesure l'anxiété a-t-elle interféré avec votre vie sociale et vos relations ?

0 = Aucun : Mon anxiété n'affecte pas mes relations.

1 = Léger : Mon anxiété interfère légèrement avec mes relations. Certaines de mes amitiés et d'autres relations ont souffert, mais, dans l'ensemble, ma vie sociale est toujours épanouissante.

2 = Modéré : J'ai vécu des interférences avec ma vie sociale, mais j'ai encore quelques relations proches. Je ne passe plus autant de temps avec les autres qu'avant, mais je socialise encore parfois.

3 = Sévère : Mes amitiés et autres relations ont beaucoup souffert à cause de l'anxiété. Je n'aime pas les activités sociales. Je socialise très peu.

4 = Extrême : Mon anxiété a complètement perturbé mes activités sociales. Toutes mes relations ont souffert ou se sont terminées. Ma vie de famille est extrêmement tendue.