

QUESTIONNAIRE D'ÉVALUATION DE LA PEUR (QEP)

NOM : _____ DATE : _____

A) Veuillez inscrire à quel point vous éviteriez chacune des situations suivantes par peur ou à cause d'autres sentiments désagréables. Utilisez l'échelle suivante :

0 1 2 3 4 5 6 7 8

Je n'évitais pas J'évitais rarement J'évitais assez souvent J'évitais très souvent J'évitais toujours

_____ 1. La principale phobie pour laquelle je veux être traité(e). Décrivez cette phobie dans vos propres mots et évaluez.

_____ 2. Les injections ou les interventions chirurgicales mineures.

_____ 3. Manger ou boire avec d'autres personnes.

_____ 4. Les hôpitaux.

_____ 5. Voyager seul(e) en autobus.

_____ 6. Marcher seul(e) dans des rues achalandées.

_____ 7. Être observé(e) ou dévisagé(e).

_____ 8. Aller dans des magasins achalandés.

_____ 9. Parler à des personnes qui représentent l'autorité.

_____ 10. La vue du sang.

_____ 11. Être critiqué(e).

_____ 12. Aller loin de la maison seul(e).

_____ 13. Penser à la maladie ou à un accident.

_____ 14. Parler en public.

_____ 15. Les espaces verts.

- _____ 16. Aller chez le dentiste.
- _____ 17. Autres situations (décrivez-les et évaluez-les)

B) Indiquez à quel point les problèmes ci-dessous vous troublent ou vous dérangent.
Utilisez l'échelle suivante :

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Pas du tout troublant		Un peu troublant		Passablement troublant		Très troublant		Extrêmement troublant

- _____ 18. Se sentir misérable ou déprimé(e).
- _____ 19. Se sentir irritable ou agressif(ve).
- _____ 20. Se sentir tendu(e) ou paniqué(e).
- _____ 21. Avoir des pensées déplaisantes.
- _____ 22. Se sentir étrange, bizarre ou sentir que les autres sont étranges.
- _____ 23. Autres sentiments (décrivez-les et évaluez-les).

C) Comment évaluez-vous l'état actuel de vos symptômes phobiques? Encerclez le chiffre entre 0 et 8 correspondant à votre évaluation.

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Aucune phobie présente		Un peu dérangement		Passablement dérangement et handicapant		Très dérangement et handicapant		Extrêmement dérangement et handicapant

Référence :

Marks IM, Mathews AM (1979). Brief standard self-rating for phobic patients. *Behaviour research and therapy*, 17 : 263-267.

Adaptation française :

Marchand A, Lalonde J. (1982). Module de thérapie comportementale, Hôpital Louis-H. Lafontaine. Version modifiée par D. Gareau, sept. 1992.