



## Echelle : Phobie, panique, anxiété généralisée (PPAG)

*Instrument conçu en français*

Nom : ..... Prénom : .....

Sexe : ..... Âge : .....

Date de passation : .....

Scores :

- ✓ Phobie 1 : ..... Score = .....
- ✓ Phobie 2 : ..... Score = .....
- ✓ Fréquence des attaques de panique Score = .....
- ✓ Symptômes du trouble panique Score = .....
- ✓ Intensité de l'anxiété généralisée Score = .....

### Instructions

---

*Phobies*

---

Définissez les deux principales situations phobogènes dont la guérison changerait considérablement votre vie.

Phobie 1 : .....	
Phobie 2 : .....	





Évaluez l'intensité de votre angoisse et votre degré d'évitement de la phobie I et de la phobie II en cochant la case correspondante. Utilisez l'échelle centrale qui va de 0 à 8. Ne cochez qu'un seul barreau de l'échelle pour chacune des deux phobies.

Phobie 1		Phobie 2
	0. Pas de malaise dans cette situation	
	1.	
	2. Je me sens mal à l'aise mais n'évite pas la situation	
	3.	
	4. J'ai nettement peur et tendance à éviter la situation	
	5.	
	6. J'ai une peur intense de la situation et je l'évite autant que possible	
	7.	
	8. J'ai extrêmement peur de la situation et je l'évite toujours	

### *Attaques de panique spontanée*

1/ Avez-vous ressenti la semaine passée des attaques de panique spontanées dans lesquelles vous vous sentiez soudain terrorisé sans raison apparente. Ces attaques surviennent en dehors des situations que vous évitez habituellement. Elles sont de courte durée : une minute à deux heures au maximum. Le maximum d'intensité est atteint en moins de dix minutes.

Cochez ci-dessous :

- 0. Jamais
- 1.
- 2. Au moins une fois
- 3.
- 4. Quelquefois
- 5.
- 6. Une fois par jour
- 7.
- 8. Plusieurs fois par jour

2/ Au cours de ces attaques de paniques, avez-vous ressenti les phénomènes suivants :

	Oui	Non
1. Souffle coupé, étouffement		
2. Etourdissement, instabilité, évanouissement		
3. Palpitations, cœur accéléré		
4. Tremblements ou secousses musculaires		
5. Transpiration		
6. Sensation d'être étranglé(e)		
7. Nausée ou gêne abdominale		
8. Etrangeté, irréalité de vous-même ou du monde extérieur		
9. Engourdissement, picotements		
10. Chaleur, frissons, chaud, froid		
11. Douleur, gêne thoracique		
12. Peur de mourir		
13. Peur de devenir fou ou de commettre un acte incontrôlé		
SCORE		



3/ Avez-vous ressenti de telles attaques de panique spontanées au moins quatre fois durant les quatre dernières semaines ? Cocher la case choisie :

OUI	NON

4/ Une au moins de ces attaques a été suivie par une période d'au moins un mois de la peur persistante d'avoir une autre attaque. Cocher la case choisie :

OUI	NON

---

*Anxiété généralisée*

---

A quel point vous avez ressenti constamment une angoisse, une tension, une insomnie, un manque de concentration, ou de l'agitation au cours de la semaine dernière ? Ne pas coter ici les phobies, les rituels, les paniques : mais l'anxiété constamment présente : *le bruit de fond de l'anxiété*.

Cochez ci-dessous :

- 0. Pas de problème
- 1.
- 2. Léger problème
- 3.
- 4. Problème modéré
- 5.
- 6. Problème sévère
- 7.
- 8. Handicap sévère



# Echelle : Phobie, panique, anxiété généralisée (PPAG)

*Instrument conçu en français*

## Caractéristiques

- ✓ Type d'évaluation : Auto ou hétéro-Evaluation
- ✓ Nombre d'items : 4
- ✓ Temps de passation : 15-30 minutes
- ✓ Auteur(s) : J. Cottraux, 1993.

## Objectif du test

Cette échelle permet d'évaluer les 3 grands types d'anxiété. Elle permet d'établir une ligne de base pour des évaluations en test-retest.

## Cotation

La première partie permet de définir les deux principales situations phobogènes et d'évaluer le niveau d'angoisse et d'évitement sur une échelle en 9 points.

La deuxième partie permet d'évaluer la fréquence des attaques de panique (Echelle de 0 à 8) et le nombre de symptômes du trouble panique au sens du DSM-IV (de 0 à 13).

La troisième partie permet d'évaluer l'intensité de l'anxiété généralisée (Echelle de 0 à 8)