



## Questionnaire des peurs (QP)

Traduction française : J. Cottraux

Nom : ..... Prénom : .....

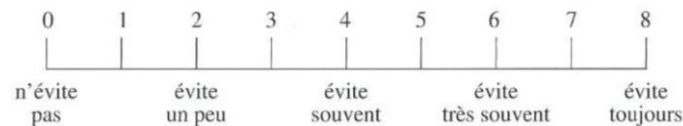
Sexe : ..... Âge : .....

Date de passation : .....

Score : .....

### Instructions

1 / Veuillez choisir un chiffre dans l'échelle ci-dessous : il permet de chiffrer à quel point vous évitez par peur (ou du fait de sensations ou sentiments désagréables) chacune des situations énumérées ci-dessous. Ensuite, veuillez écrire le nombre choisi dans la case correspondante à chaque situation.



1. Principale phobie que vous voulez traiter (décrivez-la à votre façon, puis cotez la de 0 à 8) .....	
2. Injections et interventions chirurgicales minimales	SA-B
3. Manger et boire avec les autres	SOC
4. Aller dans les hôpitaux	SA-B
5. Faire seul(e) des trajets en bus ou en car	AG
6. Se promener seul(e) dans les rues où il y a foule	AG
7. Être regardée(e) ou dévisagée(e)	SOC
8. Aller dans des magasins remplis de monde	AG
9. Parler à des supérieurs hiérarchiques ou à une personne exerçant une autorité	SOC
10. Voir du sang	SA-B
11. Être critiqué(e)	SOC
12. Partir seul(e) loin de chez vous	AG
13. Penser que vous pouvez être blessé(e) ou malade	SA-B
14. Parler ou agir en public	SOC
15. Les grands espaces vides	AG
16. Aller chez le dentiste	SA-B
17. Toute autre situation qui vous fait peur ou que vous évitez (décrivez-la puis coter de 0 à 8) .....	

Ne pas remplir

AG	SA-B	SOC	Total



2 rue Guillaume Apollinaire 69330 MEYZIEU



contact@fabienneballet-psychologue.fr



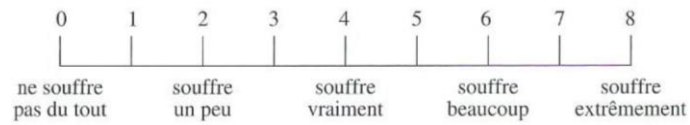
07 61 70 66 26



www.fabienneballet-psychologue.fr

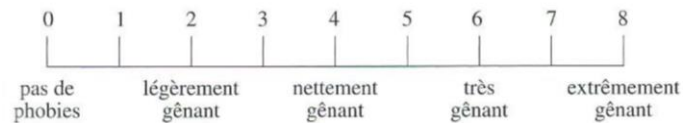


2/ Maintenant veuillez choisir dans l'échelle ci-dessous un chiffre qui montrera à quel degré vous souffrez de chacun des problèmes énumérés ci-dessous, puis inscrivez ce chiffre dans la case correspondante.



1. Sentiment d'être malheureux ou déprimé	
2. Sentiment d'être irritable ou en colère	
3. Se sentir tendu ou paniqué	
4. Avoir l'esprit tourmenté de pensées inquiétantes	
5. Sentir que vous ou votre environnement (choses, personnes) sont irréels ou étranges	
6. Autres sentiments pénibles (décrivez-les)	
TOTAL	

3/ A combien évaluez-vous actuellement la gêne que représente dans votre vie votre comportement phobique ? Veuillez entourer un chiffre dans l'échelle ci-dessous et le reporter dans cette case :





# Questionnaire des peurs (QP)

Traduction française : J. Cottraux

## Caractéristiques

- ✓ Type d'évaluation : Auto-Evaluation
- ✓ Nombre d'items : 24
- ✓ Temps de passation : 15 minutes
- ✓ Auteur(s) : I.M. Marks & M. Mathews, 1979.
- ✓ Traduction / adaptation en français : J. Cottraux, M. Bouvard & P. Messy, 1987.

## Objectif du test

Le questionnaire des peurs a pour objectif d'évaluer brièvement les problèmes phobiques les plus fréquemment rencontrés en clinique. Il permet d'évaluer également l'anxiété et la dépression associées aux phobies. C'est l'instrument le plus utilisé pour évaluer l'efficacité du traitement des sujets agoraphobes et phobiques sociaux

## Cotation

Le questionnaire des peurs est divisé en 3 parties.

- ✓ La première partie (items 1-17) concerne les phobies via le comportement d'évitement, notamment l'agoraphobie, de la phobie sociale et de la phobie du sang et blessures (exemple : injections et interventions chirurgicales minimales). La cotation se fait sur une échelle de 9 points (0 = n'évite pas la situation à 8 = évite toujours la situation).
  - AG (Agoraphobie) : 5 items 5,6,8,12 et 15
  - SA-B (Sang – Blessures) : 5 items 2,4,10,13 et 16
  - SOC (Phobie sociale) : 5 items 3,7,9,11 et 14
- ✓ La seconde partie concerne l'anxiété, aux attaques de panique et à la dépression (items 18 à 23). La cotation est effectuée sur une échelle de 9 points (0 = ne souffre pas du tout à 8 = souffre extrêmement).
- ✓ La dernière partie du questionnaire ne contient qu'une question qui évalue le niveau de gêne engendré par le comportement phobique (0 = pas de phobie à 8 = extrêmement gênant).

Un score supérieur à 20 en agoraphobie ou phobie sociale reflète une condition clairement pathologique