

ÉCHELLE D'ANXIÉTÉ POUR ENFANTS DE SPENCE

Nom: Date: _____

SVP ENCERCLE LE MOT QUI REPRÉSENTE À QUELLE FRÉQUENCE CHACUNE DE CES CHOSES T'ARRIVE. IL N'Y A PAS DE BONNE OU DE MAUVAISE RÉPONSE.

1. Je m'inquiète de certaines choses.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
2. J'ai peur du noir.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
3. Lorsque j'ai un problème, je ressens une drôle de sensation dans mon ventre.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
4. Je me sens effrayé(e).....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
5. J'aurais peur de rester seul(e) à la maison.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
6. J'ai peur lorsque je dois passer un examen à l'école.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
7. J'ai peur lorsque je dois utiliser les toilettes publiques.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
8. Je m'inquiète d'être loin de mes parents.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
9. J'ai peur d'avoir de faire des choses embarrassantes devant d'autres personnes.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
10. Je m'inquiète de ne pas être bon à l'école.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
11. Je suis populaire auprès des autres jeunes de mon âge.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
12. Je m'inquiète que quelque chose de grave arrive à quelqu'un de ma famille.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
13. J'ai soudainement de la difficulté à respirer pour aucune raison....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
14. Je dois vérifier si j'ai bien fait les choses (comme si la lumière est fermée ou si la porte est barrée).....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
15. J'ai peur lorsque je dois dormir seul(e).....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
16. J'ai de la difficulté à aller à l'école le matin, car je me sens nerveux/nerveuse ou effrayé(e).....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
17. Je suis bon/bonne dans les sports.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
18. J'ai peur des chiens.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
19. Je n'arrive pas à chasser des pensées mauvaises ou étranges dans ma tête.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
20. Lorsque j'ai un problème, mon cœur bat très vite.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours

21. Je commence soudainement à trembler pour aucune raison.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
22. Je m'inquiète que quelque chose de grave m'arrive.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
23. J'ai peur d'aller chez le médecin ou chez le dentiste.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
24. Lorsque j'ai un problème, je me sens ébranlé(e).....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
25. J'ai peur des endroits élevés ou des ascenseurs.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
26. Je suis une bonne personne.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
27. Je dois penser à des choses spéciales (comme des nombres ou des lettres) pour éviter que des choses graves se produisent	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
28. J'ai peur en voiture, en autobus ou en train.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
29. Je m'inquiète de ce que les autres pensent de moi.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
30. J'ai peur d'être dans des foules (comme des centres commerciaux, des cinémas, en autobus ou dans des parcs où il y a beaucoup de monde).....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
31. Je suis heureux.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
32. J'ai soudainement très peur pour aucune raison.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
33. J'ai peur des insectes ou des araignées	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
34. Je me sens soudainement faible ou étourdi(e) pour aucune raison..	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
35. Je suis effrayé(e) lorsque je dois parler devant les élèves de ma classe.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
36. Mon cœur se met soudainement à battre trop vite pour aucune raison.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
37. Je m'inquiète d'être soudainement effrayé(e) alors qu'il n'y a rien à craindre.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
38. Je m'aime bien.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
39. J'ai peur de me retrouver dans des petits endroits clos, comme des tunnels ou des petites pièces.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
40. Je dois faire certaines choses à répétition (comme me laver les mains, nettoyer ou mettre des choses dans un certain ordre).....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
41. Je deviens dérangé(e) par des pensées ou des images mauvaises ou étranges dans ma tête.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
42. Je dois faire certaines choses de la bonne façon pour éviter que des choses graves se produisent	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
43. Je suis fier/fière de mon travail à l'école.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours

44. J'aurais peur si je devais dormir ailleurs qu'à la maison.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
45. Est-ce que tu as très peur de quelque chose d'autre?.....	OUI	NON		
Écris de quoi tu as peur _____				

À quelle fréquence as-tu peur de cette chose?.....	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours