

Questionnaire d'évaluation de l'Agoraphobie

(Ref, «La peur d'avoir peur» ; André Marchand, André Letarte, Guide de traitement du trouble panique avec agoraphobie. Stanke Alain; 2001- ISBN: 2760406202-).

Pour chacun des items suivants, choisissez la réponse qui correspond le mieux à votre état.
Vous ferez le total pour obtenir votre score afin d'en discuter avec votre médecin.

- (1). **Vous êtes capable de rester chez-vous.**
- Seul, sans difficulté " 0 "
- Seul, mais avec certaines précautions " 1 "
- Accompagné, sans autre difficulté " 2 "
- Accompagné, mais avec certaines restrictions ou médicament " 3 "
- Non, j'évite complètement la situation " 4 "
- (2). **Vous sortez pour marcher dans la rue près de chez-vous.**
- Seul, sans difficulté " 0 "
- Seul, mais avec certaines précautions " 1 "
- Accompagné, sans autre difficulté " 2 "
- Accompagné, mais avec certaines restrictions ou médicament " 3 "
- Non, j'évite complètement la situation " 4 "
- (3). **Vous sortez pour aller au magasin du coin.**
- Seul, sans difficulté " 0 "
- Seul, mais avec certaines précautions " 1 "
- Accompagné, sans autre difficulté " 2 "
- Accompagné, mais avec certaines restrictions ou médicament " 3 "
- Non, j'évite complètement la situation " 4 "
- (4). **Vous vous déplacez en voiture aux alentours.**
- Seul, sans difficulté " 0 "
- Seul, mais avec certaines précautions " 1 "
- Accompagné, sans autre difficulté " 2 "
- Accompagné, mais avec certaines restrictions ou médicament " 3 "
- Non, j'évite complètement la situation " 4 "
- (5). **Vous pouvez manger à un restaurant.**
- Seul, sans difficulté " 0 "
- Seul, mais avec certaines précautions " 1 "
- Accompagné, sans autre difficulté " 2 "
- Accompagné, mais avec certaines restrictions ou médicament " 3 "
- Non, j'évite complètement la situation " 4 "
- (6). **Vous pouvez "faire la queue" à l'épicerie ou la banque.**
- Seul, sans difficulté " 0 "
- Seul, mais avec certaines précautions " 1 "
- Accompagné, sans autre difficulté " 2 "
- Accompagné, mais avec certaines restrictions ou médicament " 3 "
- Non, j'évite complètement la situation " 4 "
- (7). **Vous êtes en mesure de prendre les ascenseurs.**
- Seul, sans difficulté " 0 "
- Seul, mais avec certaines précautions " 1 "
- Accompagné, sans autre difficulté " 2 "
- Accompagné, mais avec certaines restrictions ou médicament " 3 "
- Non, j'évite complètement la situation " 4 "
- (8). **Vous pouvez vous déplacer en transport en commun.**
- Seul, sans difficulté " 0 "
- Seul, mais avec certaines précautions " 1 "
- Accompagné, sans autre difficulté " 2 "
- Accompagné, mais avec certaines restrictions ou médicament " 3 "
- Non, j'évite complètement la situation " 4 "

(9). Vous pouvez sortir à plus de 10 km de chez-vous.

Seul, sans difficulté	" 0 "
Seul, mais avec certaines précautions	" 1 "
Accompagné, sans autre difficulté	" 2 "
Accompagné, mais avec certaines restrictions ou médicament	" 3 "
Non, j'évite complètement la situation	" 4 "

(10). Vous allez au salon de coiffure ou chez le médecin.

Seul, sans difficulté	" 0 "
Seul, mais avec certaines précautions	" 1 "
Accompagné, sans autre difficulté	" 2 "
Accompagné, mais avec certaines restrictions ou médicament	" 3 "
Non, j'évite complètement la situation	" 4 "

(11). Vous allez voir des spectacles, au cinéma

Seul, sans difficulté	" 0 "
Seul, mais avec certaines précautions	" 1 "
Accompagné, sans autre difficulté	" 2 "
Accompagné, mais avec certaines restrictions ou médicament	" 3 "
Non, j'évite complètement la situation	" 4 "

(12). Vous fréquentez les grands centres commerciaux.

Seul, sans difficulté	" 0 "
Seul, mais avec certaines précautions	" 1 "
Accompagné, sans autre difficulté	" 2 "
Accompagné, mais avec certaines restrictions ou médicament	" 3 "
Non, j'évite complètement la situation	" 4 "

(13). Vous allez à des soirées, au bowling, au loto, etc ...

Seul, sans difficulté	" 0 "
Seul, mais avec certaines précautions	" 1 "
Accompagné, sans autre difficulté	" 2 "
Accompagné, mais avec certaines restrictions ou médicament	" 3 "
Non, j'évite complètement la situation	" 4 "

(14). Vous êtes en mesure de voyager dans une autre ville sans vous soucier des ponts, des autoroutes, hôpitaux, etc ...

Seul, sans difficulté	" 0 "
Seul, mais avec certaines précautions	" 1 "
Accompagné, sans autre difficulté	" 2 "
Accompagné, mais avec certaines restrictions ou médicament	" 3 "
Non, j'évite complètement la situation	" 4 "

(15). Vous vous sentez capable de voyager en avion

Seul, sans difficulté	" 0 "
Seul, mais avec certaines précautions	" 1 "
Accompagné, sans autre difficulté	" 2 "
Accompagné, mais avec certaines restrictions ou médicament	" 3 "
Non, j'évite complètement la situation	" 4 "

. TOTAL sur 60.

- **de 4 à 15 :** Vous conservez encore le contrôle de vos craintes mais vous présentez certaines difficultés de type agoraphobique.
- **de 16 à 30 :** Vous êtes limité dans vos activités quotidiennes par vos peurs et une consultation s'impose pour trouver une solution à votre état.
- **Plus de 30 :** Votre vie doit être un enfer; vous dormez très mal et vous êtes probablement déprimé(e). Il est certain que vous devez chercher à vous faire aider car il est très difficile d'en sortir tout seul.