

Inventaire des formes d'anxiété

Ce questionnaire d'exploration dresse le profil des formes que prend l'anxiété : inquiétudes envahissantes, crises d'angoisse, peur du jugement, situations redoutées, inquiétudes pour la santé et tension physique. Il aide à préciser une plainte d'anxiété dès les premiers entretiens et à orienter la prise en charge selon la forme qui domine.

Nombre de questions	24 questions
Durée estimée	6 minutes
Langue	Français
Nom original	Anxiety Forms Inventory
Public cible	Adulte
Catégorie	Phobie, Trouble panique, Anxiété

Aperçu des 24 questions

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je m'inquiète pour de nombreux sujets de ma vie quotidienne.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

J'ai des crises d'angoisse soudaines, avec le cœur qui s'emballe ou le souffle court.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

J'ai peur de ce que les autres pensent de moi.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

J'évite certaines situations parce qu'elles me font trop peur (transports, foule, espaces fermés, hauteur…).

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

J'ai peur d'avoir une maladie grave.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

Cotation

Chaque affirmation est cotée de 0 (jamais) à 4 (très souvent) selon sa fréquence au cours du dernier mois. Chaque domaine réunit 4 affirmations réparties dans le questionnaire, soit un score de 0 à 16.

Lecture du profil

Il n'y a pas de score global : les domaines sont classés du plus au moins marqué, chacun avec ce qu'il recouvre et les points à explorer en entretien. Le profil montre quelles formes d'anxiété dominent. Plusieurs domaines marqués à la fois sont fréquents : l'entretien précise alors laquelle est au premier plan et lesquelles en découlent.

Limites

Ce questionnaire d'exploration n'a pas fait l'objet d'une validation psychométrique et ne comporte pas de seuils. Il soutient l'entretien clinique et ne pose pas de diagnostic.

Exemple de cotation

Cotation

Tension physique — 13 / 16

Signes physiques d'une anxiété de fond : tension musculaire, nervosité, difficulté à se détendre, maux somatiques.

À explorer : les moments où la tension apparaît, son lien avec le sommeil et la fatigue, les moyens déjà utilisés pour se détendre.

Inquiétudes pour la santé — 11 / 16

Peur d'avoir ou de développer une maladie grave, surveillance du corps et recherche de réassurance.

À explorer : les maladies redoutées, les vérifications et recherches, les consultations répétées ou au contraire évitées.

Crises d'angoisse 9 / 16

Montées brutales d'angoisse accompagnées de sensations physiques intenses, et peur qu'elles se reproduisent.

À explorer : les circonstances des crises, leur fréquence, la façon dont la personne interprète ses sensations, les évitements apparus depuis.

Peur du jugement 8 / 16

Crainte d'être observé, évalué ou de paraître ridicule dans les situations sociales.

À explorer : les situations redoutées, les comportements de protection, le retentissement sur la vie sociale et professionnelle.

Situations redoutées 8 / 16

Peur intense de certains lieux, situations ou objets, et évitement qui en découle (transports, foule, espaces fermés, animaux...).

À explorer : la liste des situations évitées, ce que la personne redoute d'y vivre, ce qui les rend supportables (être accompagné, avoir une issue).

Inquiétudes envahissantes 5 / 16

Inquiétudes fréquentes et difficiles à arrêter, portant sur des sujets variés de la vie quotidienne.

À explorer : les thèmes d'inquiétude, le temps qu'ils occupent, ce que la personne fait pour se rassurer.

Pour approfondir : Inventaire des ruminations et des inquiétudes.

Aucun seuil clinique ni psychométrique validé n'est actuellement établi pour ce test. Les résultats doivent donc être considérés comme des indicateurs exploratoires, destinés à soutenir l'entretien clinique, et non comme des éléments diagnostiques.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement | Voir tous les questionnaires

★★★★★

“Sceptique au départ, je ne peux finalement plus me passer de cet outil dans ma pratique.”

 Elodie C. - Psychologue TCC