FIS

Échelle de peur de l’intimité (FIS)

La Fear of Intimacy Scale (FIS) est un questionnaire d’auto-évaluation conçu pour mesurer l’inconfort, l’évitement et l’anxiété associés à la proximité émotionnelle dans les relations significatives. Elle explore la difficulté à partager ses pensées, émotions et vulnérabilités avec une personne proche, en particulier dans un contexte relationnel intime. Cet outil est utile pour l’évaluation des difficultés interpersonnelles, des styles d’attachement insécures, de l’évitement affectif et de certaines problématiques de couple. La FIS ne pose pas de diagnostic à elle seule, mais apporte un indicateur pertinent du niveau de peur de l’intimité et de l’ouverture émotionnelle.

Nombre de questions	35 questions
Durée estimée	10 minutes
Langue	Français
Nom original	Fear of Intimacy Scale
Public cible	Adolescents et adultes
Auteurs	Cheryl J. Descutner, Deborah J. Thelen (1991)
Catégorie	Problème de couple

Aperçu des 35 questions

Imaginez que vous êtes dans une relation amoureuse proche. 'O' désigne la personne avec qui vous seriez dans cette relation.

Je me sentirais mal à l'aise de parler à O de choses de mon passé dont j'ai eu honte.

Pas du tout caractéristique de moi | Légèrement caractéristique de moi | Modérément caractéristique de moi | Très caractéristique de moi | Extrêmement caractéristique de moi

Imaginez que vous êtes dans une relation amoureuse proche. 'O' désigne la personne avec qui vous seriez dans cette relation.

Je me sentirais gêné(e) de parler avec O de quelque chose qui m'a profondément blessé(e).

Pas du tout caractéristique de moi | Légèrement caractéristique de moi | Modérément caractéristique de moi | Très caractéristique de moi | Extrêmement caractéristique de moi

Imaginez que vous êtes dans une relation amoureuse proche. 'O' désigne la personne avec qui vous seriez dans cette relation.

Je me sentirais à l'aise pour exprimer mes vrais sentiments à O.

Pas du tout caractéristique de moi | Légèrement caractéristique de moi | Modérément caractéristique de moi | Très caractéristique de moi | Extrêmement caractéristique de moi

Imaginez que vous êtes dans une relation amoureuse proche. 'O' désigne la personne avec qui vous seriez dans cette relation.

Si O était contrarié(e), j'aurais parfois peur de montrer que je tiens à lui ou à elle.

Pas du tout caractéristique de moi | Légèrement caractéristique de moi | Modérément caractéristique de moi | Très caractéristique de moi | Extrêmement caractéristique de moi

Imaginez que vous êtes dans une relation amoureuse proche. 'O' désigne la personne avec qui vous seriez dans cette relation.

J'aurais peut-être peur de confier mes sentiments les plus intimes à O.

Pas du tout caractéristique de moi | Légèrement caractéristique de moi | Modérément caractéristique de moi | Très caractéristique de moi | Extrêmement caractéristique de moi

Cotations & interprétations

Chaque item est coté sur une échelle de type Likert, généralement de 1 à 5. Le score total s'obtient par la somme ou la moyenne des réponses après inversion des items formulés dans le sens d'une aisance relationnelle, selon la version utilisée. Un score élevé indique une peur de l'intimité plus importante, avec davantage d'évitement émotionnel et de difficulté à se dévoiler dans une relation proche. L'interprétation se fait de manière dimensionnelle, en l'absence de seuil diagnostique universel.