

Échelle des peurs (FSS)

L'échelle des peurs (FSS) est un questionnaire d'auto-évaluation mesurant l'intensité de différentes peurs irrationnelles ou phobiques dans six grandes catégories (animaux, situations sociales, maladies/atteintes corporelles, bruits, phobies classiques, peurs diverses). Il permet d'obtenir un score global mais aussi d'orienter vers des profils de peur spécifiques, ce qui en fait un outil utile pour repérer des composantes phobiques à cibler dans le cadre d'une thérapie d'exposition.

Nombre de questions	76 questions
Durée estimée	19 minutes
Langue	Français
Nom original	Fear Survey Schedule
Public cible	Adulte
Auteurs	Wolpe, Lang (1964)
Catégorie	Phobie

Aperçu des 76 questions

Évaluez à quel point cela vous inquiète :

Bruits d'aspirateur

Pas du tout | Un peu | Assez | Beaucoup | Enormément

Évaluez à quel point cela vous inquiète :

Blessures ouvertes

Pas du tout | Un peu | Assez | Beaucoup | Enormément

Évaluez à quel point cela vous inquiète :

Etre seul

Pas du tout | Un peu | Assez | Beaucoup | Enormément

Évaluez à quel point cela vous inquiète :

Etre dans un endroit inconnu

Pas du tout | Un peu | Assez | Beaucoup | Enormément

Évaluez à quel point cela vous inquiète :

Voix fortes

Pas du tout | Un peu | Assez | Beaucoup | Enormément

Le questionnaire complet (76 questions) se fait passer en ligne sur Mentaal.

Faites passer ce questionnaire 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 automatique avec Mentaal

Les résultats cotés vous seront envoyés automatiquement dès que votre patient aura complété le questionnaire. Voici un exemple :

Cotation

Score : 213/380

Par catégorie :

- Animaux : 33%
- Situations sociales et interpersonnelles : 50%
- Atteintes corporelles, maladies et mort : 53%
- Bruits : 42%
- Phobies classiques : 32%
- Peurs diverses : 48%

Elements avec un score > 3/5 :

- Parler en public : 5/5
- Dentistes : 5/5
- Sirène d'alarme : 5/5
- Créatures imaginaires : 5/5
- Voir d'autres personnes se faire piquer : 5/5
- Temps gris : 5/5
- Personne en malmenant une autre : 5/5

- Etre observé pendant son travail : 5/5
- Personnes laides : 5/5
- Prendre l'ascenseur : 5/5
- Sang humain : 5/5
- Cimetières : 5/5
- Hommes nus : 5/5
- Voix fortes : 4/5
- Traverser des rues : 4/5
- Echec : 4/5
- Se faire faire une piqûre : 4/5
- Oiseaux : 4/5
- Assister à une bagarre : 4/5
- Etre critiqué : 4/5
- Souris : 4/5
- Sang animal : 4/5
- Se sentir rejeté par les autres : 4/5

Chaque item est coté sur une échelle de Likert, où le répondant indique le niveau de peur ressenti pour chaque situation. Les scores sont ensuite additionnés pour donner un score total qui indique l'intensité globale des peurs. Une analyse des sous-scores permet aussi de comprendre quels types spécifiques de peurs sont les plus prononcés chez le patient.