


# Phobie, panique, anxiété généralisée (PPAG)

Le test Phobie, Panique, Anxiété Généralisée (PPAG) est un outil psychométrique conçu pour évaluer la présence et l'intensité des troubles anxieux. Il permet d'identifier les symptômes liés aux phobies spécifiques, caractérisées par des peurs irrationnelles face à certains objets ou situations. Il mesure également le trouble panique, marqué par des crises de panique soudaines, et le trouble d'anxiété généralisée (TAG), qui se manifeste par une inquiétude excessive et persistante. L'échelle peut être répétée pour comparer une ligne de base, à une période de traitement et à un suivi. Elle correspond aux critères diagnostiques du DSM-IV.

| | |
|---|---|
| Nombre de questions | 20 questions |
| Durée estimée | 5 minutes |
| Langue | Français |
| Nom original | Phobia, Panic, and Generalized Anxiety |
| Public cible | Adultes |
| Auteurs | J. Cottraux (1993) |
| Catégorie | Phobie, Anxiété |

## Aperçu des 20 questions

Définissez les deux principales situations phobogènes dont la guérison changerait considérablement votre vie

Pour votre phobie n°1, évaluez l'intensité de votre angoisse et votre degré d'évitement

0 - Pas de malaise dans cette situation | 1 | 2 - Je me sens mal à l'aise mais n'évite pas la situation | 3 | 4 - J'ai nettement peur et tendance à éviter la situation | 5 | 6 - J'ai une peur intense de la situation et je l'évite autant que possible | 7 | 8 - J'ai extrêmement peur de la situation et je l'évite toujours

Pour votre phobie n°2, évaluez l'intensité de votre angoisse et votre degré d'évitement

0 - Pas de malaise dans cette situation | 1 | 2 - Je me sens mal à l'aise mais n'évite pas la situation | 3 | 4 - J'ai nettement peur et tendance à éviter la situation | 5 | 6 - J'ai une peur intense de la situation et je l'évite autant que possible | 7 | 8 - J'ai extrêmement peur de la situation et je l'évite toujours

Avez-vous ressenti la semaine passée des attaques de panique spontanées dans lesquelles vous vous sentiez soudain terrorisé sans raison apparente.

*Ces attaques surviennent en dehors des situations que vous évitez habituellement. Elles sont de courte durée : une minute à deux heures au maximum. Le maximum d'intensité est atteint en moins de dix minutes.*

0 - Jamais | 1 | 2 - Au moins une fois | 3 | 4 - Quelquefois | 5 | 6 - Une fois par jour | 7 | 8 - Plusieurs fois par jour

Au cours de ces attaques de panique, avez-vous ressenti les phénomènes suivants :

Souffle coupé, étouffement

Oui | Non

Le questionnaire complet (20 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**

**Phobies**

Score phobie I : 5/8

Score phobie II : 4/8

**Attaques de panique spontanée**

Fréquence des attaques de panique : 7/8

Nombre de symptomes de trouble panique : 5/13

**Anxiété généralisée**

Intensité de l'anxiété généralisée : 8/8

La première partie permet de définir les deux principales situations phobogènes et d'évaluer le niveau d'angoisse et d'évitement sur une échelle en 9 points. La deuxième partie permet d'évaluer la fréquence des attaques de panique (Echelle de 0 à 8) et le nombre de symptômes du trouble panique au sens du DSM-IV (de 0 à 13). La troisième partie permet d'évaluer l'intensité de l'anxiété généralisée (Echelle de 0 à 8)