

Relevé des différentes peurs

Nom.....Age.....Date.....

Mettez une croix en face de chaque élément, dans la colonne qui correspond le mieux au degré de tension, d'inquiétude, de peur ou d'angoisse que cet élément éveille d'habitude chez vous.

	Pas du tout 0	Un peu 1 - 3	Assez bien 4 - 6	Beaucoup 7 - 8	Enormém ^t 9 - 10
Entrer dans une pièce où d'autres personnes sont déjà assises					
Serpents dangereux					
Serpents inoffensifs					
Vers de terre					
Araignées					
Insectes volants					
Insectes rampants					
Oiseaux					
Chauves-souris					
Chevaux					
Chiens					
Chats					
Souris					
Animaux morts					
Créatures imaginaires					
Obscurité					
Phénomènes paranormaux					
Vent fort					
Orage, tempête					
Bruits soudains					
Sirènes d'alarme					
Etre près d'un précipice					
Regarder en bas à partir d'un endroit élevé					

Vue de l'eau profonde					
Tomber à l'eau					
Feu					
Etre seul à la maison					
Etre seul en rue					
Etre seul dans un endroit inconnu					
Aller loin de chez soi					
Autoroutes					
Vastes espaces découverts					
Foules					
Traverser des rues					
Automobiles dans la rue					
Conduire une voiture					
Tomber en rue					
S'évanouir					
Etre passager dans une voiture					
Circuler en autobus					
Circuler en métro					
Voyager en train					
Voyager en avion					
Tunnels					
Prendre l'ascenseur					
Etre bloqué dans un ascenseur					
Sous-sols, grottes					
Salles de spectacle, auditoriums					
Local jugé trop chaud					
Supermarchés					
W.C. publics					
Etre debout dans une file					
Etre dans une salle d'attente					
Tomber malade					
Faire une crise cardiaque					
Devenir malade mental					
Battements du coeur désordonnés					
Etourdissements					
Sentiment d'étouffer					
Tétanie					

Avoir des insomnies					
S'endormir					
Subir une injection					
Voir d'autres personnes subir une piqûre					
Aller chez le dentiste					
Blessures ouvertes					
Sang humain					
Sang animal					
Sirène d'ambulance					
Voir un mort					
Hôpital					
Médecins					
Odeurs de médicaments					
Personnes présentant des malformations					
Malades					
Personnes laides					
Personnes qui ont l'air déséquilibrées					
Individus qui ont l'air d'être des "durs"					
Inconnus ou étrangers					
Voix fortes, cris					
Personnes en colère					
Personnes qui se disputent					
Personnes qui se battent					
Se sentir en colère					
Perdre son contrôle					
Fondre en larmes					
Impulsion à tuer					
Impulsion à se suicider					
Présence d'armes à feu					
Présence d'armes blanches					
Épingles, aiguilles					
Verre coupant					
Saleté					
Hommes nus					
Femmes nues					
Être mal habillé en public					
Être nu devant les autres					

Se séparer de ses amis					
Personnes exerçant une autorité					
Personnes de l'autre sexe					
Contacts sexuels					
Rougir en présence d'autres					
Dégager une mauvaise odeur					
Transpirer en public					
Parler en public					
Téléphoner					
Ecrire une lettre					
Devoir signer					
Réceptions, fêtes, réunions					
Eprouver le besoin d'aller aux toilettes au cours d'une réunion					
Restaurants					
Manger seul au restaurant					
Faire des erreurs					
Echouer					
Etre taquiné					
Etre observé pendant un travail					
Etre ignoré par les autres					
Ne plus être aimé					
Se sentir désapprouvé					
Etre critiqué					
Avoir l'air ridicule					
Se sentir rejeté par les autres					