

## Échelle de la peur (échantillon)

Quel est mon objectif ? \_Toucher des objets dans des lieux publics (centres commerciaux)

1 - 2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 - 9 - 10

**Aucune peur**

**Peur modéré**

**Peur extrême**

Étape	Situation	Évaluation de la peur
13	Utiliser les toilettes dans le centre commercial	10+/10
12	Utiliser les mains pour ouvrir et fermer la porte de la cabine de toilette	10/10
11	Toucher le comptoir et les robinets de la salle de bain du centre commercial	9/10
10	Toucher la poignée de porte de la salle de bain du centre commercial	9/10
9	Toucher une poubelle dans le centre commercial	8/10
8	Utiliser un téléphone public dans le centre commercial	8/10
7	Utiliser les mains pour pousser les portes de l'entrée du centre commercial	7/10
6	Toucher une table dans l'aire de restauration	7/10
5	S'asseoir sur un banc au centre commercial et toucher le banc avec les mains	6/10
4	Toucher une rampe dans le centre commercial	6/10
3	Toucher des objets dans un magasin	5/10
2	S'asseoir sur un banc au centre commercial	4/10
1	Marcher dans les lieux publics, tels que le centre commercial	2/10



## Exemples d'échelles de la peur

### **Phobie spécifique (chiens): l'histoire de Cassandra**

Cassandra craint les chiens. Elle refuse de se promener dans le quartier sans son mari de peur d'être attaquée par un chien. Elle a tendance à éviter les endroits où il y a des chiens, comme les parcs ou les sentiers de randonnée (même si elle aimait auparavant faire de la randonnée). Elle traversera la rue si elle voit quelqu'un marcher avec un chien et refusera d'entrer dans un magasin si un chien est attaché devant celui-ci.

**Objectif :** être capable de se trouver près de chiens sans avoir de craintes excessives.

Étape	Situation	Évaluation de la peur
12	Jouer avec un grand chien sans laisse	10
11	Jouer avec un grand chien en laisse	9
10	Caresser un chiot en laisse	9
9	Caresser un chiot que quelqu'un tient dans ses bras	8
8	Se tenir à côté d'un chien en laisse	7
7	Se tenir à 4 pieds d'un chien en laisse	6
6	Se tenir à 2 mètres d'un chien en laisse	5
5	Se tenir face à un chien en laisse dans la rue	4
4	Regarder un chien dans un parc à l'aide de jumelles	3
3	Regarder un chien à travers une fenêtre	3
2	Regarder des vidéos de chiens	2
1	Regarder des photos de chiens	2

\*Une fois que Cassandra a terminé l'échelle de la peur et qu'elle peut tolérer la présence de chiens, elle peut commencer une nouvelle échelle en s'attaquant aux autres peurs qu'elle pourrait avoir.

### Phobie spécifique (aiguilles): *l'histoire de Cam*

Cam a TRÈS peur des aiguilles. Il a tendance à éviter d'aller chez le médecin, car il craint de devoir recevoir une injection. La santé de Cam n'a pas toujours été bonne et il craint de mettre sa santé en danger s'il ne surmonte pas sa peur.

**Objectif :** tolérer une injection (dans ce cas, l'objectif n'est pas de se sentir complètement à l'aise avec les aiguilles – car la plupart des gens ne le sont pas – mais d'être capable de les tolérer).

Étape	Situation	Évaluation de la peur
11	Faire une prise de sang	10
10	Se faire injecter dans le haut du bras ou la partie charnue de la jambe	9
9	Se piquer légèrement la peau avec une aiguille	8
8	Regarder quelqu'un d'autre recevoir une injection	7
7	Poser une aiguille contre une veine	7
6	Poser une aiguille sur la peau	6
5	Frotter un tampon d'alcool sur la peau	5
4	Tenir une aiguille	4
3	Regarder une pomme se faire injecter	3
2	Regarder des vidéos montrant une personne se faisant injecter	3
1	Regarder des photos d'aiguilles	2

\*Si Cam a l'habitude de s'évanouir lorsqu'il reçoit des injections, il devrait lire le module sur la Technique de tension appliquée, qui peut l'aider à éviter les évanouissements.

### Trouble panique: l'histoire de Fin

Fin craint avoir une attaque de panique en conduisant sur un pont. Par conséquent, il évite de traverser les ponts lorsqu'il le peut. Lorsqu'il doit traverser un pont en voiture, il insiste pour avoir son téléphone portable et préfère être accompagné d'un ami. De cette façon, il pourra obtenir de l'aide s'il a une attaque de panique.

Objectif : être capable de traverser des ponts sans craindre avoir une attaque de panique.

Étape	Situation	Évaluation de la peur
11	Conduire sur un long pont avec beaucoup de circulation sans ami ou téléphone portable	10
10	Conduire sur un long pont avec beaucoup de circulation sans ami	9
9	Conduire sur un long pont avec beaucoup de circulation avec un téléphone portable et un ami	8
8	Conduire sur un court pont avec beaucoup de circulation sans téléphone portable ou ami	8
7	Conduire sur un court pont avec beaucoup de circulation sans ami	7
6	Conduire sur un court pont avec beaucoup de circulation avec un téléphone portable et un ami	6
5	Conduire sur un long pont avec peu de circulation sans ami	6
4	Conduire sur un long pont avec peu de circulation avec un téléphone portable et un ami	5
3	Conduire sur un court pont avec peu de circulation sans ami et sans téléphone portable	5
2	Conduire sur un court pont avec peu de circulation sans ami	4
1	Conduire sur un court pont avec un téléphone portable et un ami	3

\*Une fois que Fin a terminé l'échelle de la peur et qu'il peut tolérer la conduite sur les ponts, il peut commencer une nouvelle échelle s'attaquant à d'autres peurs qu'il pourrait avoir à cause de la panique (comme être dans des endroits bondés). Il sera important pour Fin de s'attaquer à sa peur des symptômes physiques associés aux attaques de panique. Pour en savoir plus sur l'exposition aux sensations physiques, voir le module sur le Trouble panique.

### Trouble d'anxiété sociale : l'histoire de Wen

Wen est inquiète à l'idée de faire une présentation au travail. Elle craint également de poser des questions et d'y répondre pendant les réunions. Elle craint que si elle ne surmonte pas ses craintes, elle ne soit pas retenue pour une prochaine promotion.

Objectif : être capable de faire une présentation et de participer lors de réunions au travail.

Étape	Situation	Évaluation de la peur
10	Faire une présentation préparée lors d'une réunion du personnel et répondre aux questions	10
9	Donner une brève mise à jour d'un projet lors d'une réunion et répondre aux questions	9
8	Répondre aux questions lors d'une réunion	9
7	Poser une question lors d'une réunion	8
6	Discuter d'un projet avec le superviseur devant quelques collègues	7
5	Faire une présentation préparée dans la salle de conférence à quelques proches collaborateurs et laissez-les poser des questions	6
4	Faire un commentaire / partager un avis lors d'une réunion	5
3	Faire une présentation préparée dans la salle de conférence en présence de quelques proches collaborateurs	5
2	Faire une présentation préparée dans la salle de conférence en présence d'un collègue proche	4
1	Faire une présentation préparée dans la salle de conférence après le travail en l'absence de toute personne présente	2

\*Wen craint également rencontrer de nouvelles personnes. Après avoir terminé cette échelle de la peur, elle peut commencer à développer une nouvelle échelle pour l'aider à surmonter sa peur de rencontrer de nouvelles personnes (ce qui peut inclure : dire « bonjour » à des inconnus ; poser une question à un inconnu ; se présenter à quelqu'un lors d'une fête ; faire la conversation avec une caissière inconnue ; etc).

### Trouble d'anxiété sociale : l'histoire de Sahl

Sahl est anxieux en présence de ses collègues et n'a pas réussi à nouer d'amitiés au travail, bien qu'il travaille pour la même entreprise depuis trois ans. Il a tendance à éviter la salle du personnel et ne discute que de choses liées au travail avec ses collègues. Sahl aimerait pouvoir se faire de nouveaux amis et se sentir à l'aise d'interagir socialement avec ses collègues.

Objectif : interagir socialement avec les collègues de travail.

Étape	Situation	Évaluation de la peur
11	Participer à un party de bureau	10
10	Partager des informations personnelles sur soi avec des collègues de travail	10
9	Aller dîner avec un groupe de collègues	9
8	Proposer à un collègue de prendre un café après le travail	7
7	Dîner dans la salle du personnel et discuter avec des collègues	7
6	Dîner dans la salle du personnel	6
5	S'asseoir dans la salle du personnel pendant la pause-café et discuter avec un groupe de collègues (p. ex., parler de la météo, leur demander ce qu'ils ont fait pendant le week-end, etc.)	5
4	S'asseoir dans la salle du personnel pendant la pause-café	4
3	Demander à un collègue ce qu'il a fait pendant le week-end	4
2	Poser des questions à des collègues sur la façon d'accomplir des tâches au travail	3
1	Dire « bonjour » à des collègues	2

\* Une fois que Sahl s'est fait de nouveaux amis au travail, il peut commencer à s'attaquer à certaines de ses autres peurs (p. ex., parler à des personnes en position d'autorité, comme son patron).

### État de stress post-traumatique : l'histoire de Sarah

Sarah a eu un grave accident de voiture il y a un an. Son véhicule a été embouti par un gros camion alors qu'elle essayait de tourner à gauche à une intersection. Depuis l'accident, elle a cessé de conduire et se sent très anxieuse lorsqu'elle est passagère d'un véhicule. Elle essaie d'éviter de marcher près des routes fréquentées et évite de se déplacer en voiture lorsqu'elle le peut. Elle a également peur lorsqu'elle entend des bruits forts, comme des klaxons de voiture ou lorsqu'elle entend parler d'accidents.

Objectif : être capable de monter dans une voiture.

Étape	Situation	Évaluation de la peur
13	Conduire à l'endroit où a eu lieu l'accident	10
12	Effectuer seule un virage à gauche à une intersection très fréquentée	9
11	Effectuer un virage à gauche à une intersection très fréquentée en présence de son conjoint	8
10	Conduire seule sur une route principale avec beaucoup de circulation	8
9	Conduire seule sur une route principale avec peu de circulation	7
8	Conduire sur une route principale avec son conjoint	6
7	Être passagère dans un véhicule qui conduit sur les routes principales	5
6	Conduire dans le quartier seule	5
5	Être passagère dans un véhicule qui conduit dans un quartier résidentiel	4
4	Écouter les reportages sur les accidents	4
3	Traverser la route à un passage pour piétons	4
2	Se tenir sur le trottoir près d'une route fréquentée et écouter la circulation	3
1	Monter et descendre l'allée de la maison en voiture	3

### Trouble obsessionnel-compulsif : l'histoire de Chris

Chris craint les microbes et a tendance à éviter de toucher les objets qu'il considère comme « sales ». Il craint tellement d'entrer en contact avec des microbes qu'il a tendance à éviter les lieux publics, tels que les centres commerciaux. Il se lave les mains chaque fois qu'il pense avoir été en contact avec des microbes, et le fait si souvent que ses mains sont sèches et rouges. Il change également de vêtements lorsqu'il rentre chez lui après être sorti, car il craint qu'ils soient contaminés.

Objectif : toucher des objets dans des lieux publics (tel qu'un centre commercial), sans se soucier des microbes.

Étape	Situation	Évaluation de la peur
13	Utiliser les toilettes dans le centre commercial	10+
12	Utiliser les mains pour ouvrir et fermer la porte de la cabine de toilette	10
11	Toucher le comptoir et les robinets de la salle de bain du centre commercial	9
10	Toucher la poignée de porte de la salle de bain du centre commercial	9
9	Toucher une poubelle dans le centre commercial	8
8	Utiliser un téléphone public dans le centre commercial	8
7	Utiliser les mains pour pousser les portes de l'entrée du centre commercial	7
6	Toucher une table dans l'aire de restauration	7
5	S'asseoir sur un banc au centre commercial et toucher le banc avec les mains	6
4	Toucher une rampe dans le centre commercial	6
3	Toucher des objets dans un magasin	5
2	S'asseoir sur un banc au centre commercial	4
1	Marcher dans les lieux publics, tels que le centre commercial	3

\*Si Chris se lave normalement les mains et change de vêtements après être entré en contact avec des « microbes », il sera important pour lui de réaliser toutes les étapes sans se laver les mains ni changer de vêtements. Chris ne doit se laver les mains qu'avant les repas et après être allé aux toilettes et ne doit changer de vêtements qu'avant de se coucher. Pour en savoir plus sur la prévention de la réponse, voir Stratégies d'auto-traitement pour le trouble obsessionnel-compulsif.