

YAM-5

I

Que devez-vous faire?

Les pages suivantes contiennent des phrases qui ont toutes à voir avec la peur. Lisez chaque phrase et indiquez si cela ne vous arrive jamais, parfois, souvent ou toujours. Ne sautez aucune question.

Remplissez ceci d'abord:

Quel âge avez-vous? J'ai ans

Êtes-vous un garçon ou une fille? Je suis un/une Je ne veux pas répondre..... Autre.... Divers.....

Passez à la page suivante.

J'ai peur d'aller quelque part sans mes parents.	· jamais · parfois · souvent · toujours
À l'école, je ne dis rien du tout à l'enseignant/enseignante.	· jamais · parfois · souvent · toujours
J'ai peur de rencontrer de nouvelles personnes.	· jamais · parfois · souvent · toujours
Je panique soudainement.	· jamais · parfois · souvent · toujours
Je m'inquiète pour beaucoup de choses.	· jamais · parfois · souvent · toujours
J'ai peur lorsque mes parents partent sans moi.	· jamais · parfois · souvent · toujours
J'ai peur de manger ou de boire quand les autres me regardent.	· jamais · parfois · souvent · toujours
J'ai des crises d'angoisse ou de panique.	· jamais · parfois · souvent · toujours
Je pense à beaucoup de choses qui pourraient mal tourner.	· jamais · parfois · souvent · toujours
J'ai peur que mes parents partent et ne reviennent jamais.	· jamais · parfois · souvent · toujours
Quand je rencontre une nouvelle personne, je ne dis rien du tout.	· jamais · parfois · souvent · toujours
J'ai peur que les autres voient que je rougis (mon visage devient rouge).	· jamais · parfois · souvent · toujours
Soudain, j'ai tellement peur que mon cœur se met à battre très rapidement.	· jamais · parfois · souvent · toujours
J'ai du mal à arrêter de me faire du souci.	· jamais · parfois · souvent · toujours
J'ai peur qu'il arrive quelque chose de terrible et que je ne revoie jamais mes parents.	· jamais · parfois · souvent · toujours
J'ai peur de faire quelque chose qui me rendrait honteux(se).	· jamais · parfois · souvent · toujours
Quand je panique, j'ai peur de mourir.	· jamais · parfois · souvent · toujours
Je m'inquiète beaucoup de ne pas bien faire à l'école.	· jamais · parfois · souvent · toujours
J'ai des rêves très effrayants où je perds mes parents.	· jamais · parfois · souvent · toujours
À l'école, je ne parle pas du tout aux enfants de ma classe.	· jamais · parfois · souvent · toujours

J'ai des crises d'angoisse très graves où tout mon corps tremble.	• jamais • parfois • souvent • toujours
Je m'inquiète beaucoup de toutes les mauvaises choses qui se passent dans le monde.	• jamais • parfois • souvent • toujours
J'ai très peur que les enfants ne m'aient pas.	• jamais • parfois • souvent • toujours
Je me sens mal à l'aise quand je dois aller quelque part sans mes parents.	• jamais • parfois • souvent • toujours
Si quelqu'un que je ne connais pas vient chez moi, je ne dis rien du tout.	• jamais • parfois • souvent • toujours
J'ai peur d'avoir une nouvelle crise d'angoisse ou de panique.	• jamais • parfois • souvent • toujours
Je me sens mal à cause de toutes les inquiétudes que j'ai.	• jamais • parfois • souvent • toujours
J'ai peur de dire ou de faire quelque chose de bête en présence d'autres personnes.	• jamais • parfois • souvent • toujours

YAM-5



"Que devez-vous faire ?

Les prochaines pages contiennent des phrases toutes liées à la peur. Lisez chaque phrase et indiquez si cela vous arrive jamais, parfois, souvent ou toujours. Ne sautez aucune question.

Remplissez ceci d'abord:

Quel âge avez-vous? J'ai ans

Êtes-vous un garçon ou une fille? Je suis un/une Je ne veux pas répondre.....

Autre.... Divers.....

J'ai peur des guêpes.	· jamais · parfois · souvent · toujours
J'ai peur des bruits forts.	· jamais · parfois · souvent · toujours
J'ai peur des chiens.	· jamais · parfois · souvent · toujours
J'ai peur du noir.	· jamais · parfois · souvent · toujours
J'ai peur de voyager en avion.	· jamais · parfois · souvent · toujours
J'ai peur des hauteurs.	· jamais · parfois · souvent · toujours
J'ai peur de traverser une grande place.	· jamais · parfois · souvent · toujours
J'ai peur des gens déguisés.	· jamais · parfois · souvent · toujours
J'ai peur des araignées.	· jamais · parfois · souvent · toujours
J'ai peur de l'orage.	· jamais · parfois · souvent · toujours
J'ai peur de recevoir une injection (piqûre).	· jamais · parfois · souvent · toujours
J'ai peur de nager en eau profonde.	· jamais · parfois · souvent · toujours
J'ai peur des serpents.	· jamais · parfois · souvent · toujours
J'ai peur de devenir nauséeux et de devoir vomir.	· jamais · parfois · souvent · toujours
J'ai peur de subir une petite intervention médicale (opération).	· jamais · parfois · souvent · toujours
J'ai peur des endroits bondés avec beaucoup de personnes (comme un centre commercial).	· jamais · parfois · souvent · toujours
J'ai peur de voyager en bus ou en train.	· jamais · parfois · souvent · toujours
J'ai peur des chats. J'ai peur du sang.	· jamais · parfois · souvent · toujours · jamais · parfois · souvent · toujours
J'ai peur de m'étouffer en mangeant ou en buvant quelque chose.	· jamais · parfois · souvent · toujours
J'ai peur de prendre un ascenseur.	· jamais · parfois · souvent · toujours
J'ai peur de passer dans un long tunnel.	· jamais · parfois · souvent · toujours

Please refer to: Simon, E., Bos, A. E., Verboon, P., Smeekens, S., & Muris, P. (2017).
Psychometric properties of the Youth Anxiety Measure for DSM-5 (YAM-5) in a community
sample. *Personality and Individual Differences*, 116, 258-264.