eSantéMentale.ca

L'anxiété chez les enfants

Cette enquête (l'article 41-SCARED) est un test de dépistage de l'anxiété chez les enfants de 8 à 17 ans. Si le questionnaire est positif, il est recommandé de voir un professionnel de la santé explorer davantage.

Si vous êtes un adulte et que vous vous préoccupez d'un enfant / adolescent en particulier, vous pouvez poser les questions suivantes à l'enfant / au jeune qui vous concerne:

Voici une liste de phrases qui décrivent comment les gens se sentent. Pour chaque phrase, complétez un cercle correspondant à la réponse qui semble vous décrire au cours des trois derniers mois.

---

1. Quand j'ai peur, j'ai de la difficulté à respirer.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

2. J'ai des maux de tête quand je suis à l'école.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

3. Je n'aime pas être avec des gens que je ne connais pas.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

4. J'ai peur quand je dors ailleurs qu'à la maison.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

5. J'ai peur que les autres ne n'aiment pas.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

6. Quand j'ai peur, je me sens comme si j'allais m'évanouir.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

7. Je suis nerveux/nerveuse.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

8. Je suis mes parents peu importe où ils vont.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

9. Les gens me disent que j'ai l'air nerveux/nerveuse.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

10. Je me sens nerveux avec les gens que je ne connais pas bien.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

11. J'ai des maux de ventre quand je suis à l'école.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

12. Quand j'ai peur, je me sens comme si j'allais devenir fou.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

13. Je m'inquiète à l'idée de dormir seul.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

14. Je me soucie d'être aussi bon/bonne que les autres enfants.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

15. Lorsque j'ai peur, je me sens comme si les choses ne sont pas réelles.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

16. Je fais des cauchemars à propos de choses négatives qui arrivent à mes parents.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

17. Je m'inquiète à l'idée d'aller à l'école.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

18. Lorsque j'ai peur, mon cœur bat très vite.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

19. Je me sens tremblotant/tremblotante.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

20. Je fais des cauchemars à propos de choses négatives qui arrivent à moi.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

21. I worry about things working out for me.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

22. When I get frightened, I sweat a lot.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

23. Je suis une personne inquiète.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

24. Parfois, j'ai vraiment peur sans aucune raison.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

25. J’ai peur d’être seul à la maison.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

26. Il est difficile pour moi de parler à des personnes que je connais peu.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

27. Quand j’ai peur, je me sens comme si j’étouffais.

◯ **Souvent** (2.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0)

28. Les gens me disent que je m’inquiète trop.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

29. Je n’aime pas être loin de ma famille.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

30. J'ai peur d'avoir des crises d'anxiété (ou de panique).

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

31. Je m’inquiète qu’il puisse arriver quelque chose de mal à mes parents.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

32. Je suis gêné avec les gens que je ne connais pas bien.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

33. Je m’inquiète à propos de ce qui va arriver dans le futur.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

34. Quand j'ai peur, je me sens comme si j'allais vomir.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

35. Je m'inquiète à propos de mes résultats.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

36. J'ai peur d'aller à l'école.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

37. Je me soucie de choses qui se sont produites dans le passé.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

38. Quand j'ai peur, je me sens étourdi.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

39. Je me sens nerveux/nerveuse en présence d'autres enfants ou adultes quand je dois faire quelque chose devant eux (par exemple : lire à voix haute, parler, jouer à un jeu, participer à un sport).

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

40. Je suis nerveux/nerveuse lorsque je vais à des partys, à des danses ou à tout autre endroit où il y a des gens que je ne connais pas bien.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)

41. Je suis gêné/gênée.

◯ **Jamais ou presque jamais** (0.0) ◯ **Quelques fois** (1.0) ◯ **Souvent** (2.0)