

## PHOBIES

En cas de phobie, définissez vos deux principales phobies (leur guérison changerait considérablement votre vie) :

Phobie

I : .....

Phobie

II : .....

**Évaluez l'intensité de votre angoisse et votre degré d'évitement pour la phobie I et la phobie II en cochant la case correspondante. Utilisez l'échelle centrale qui va de 0 à 8. Ne cochez qu'un seul barreau pour chacune des deux phobies.**

	Phobie 1	Phobie 2
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.		

Source : Échelle d'évaluation des phobies, Cottraux J. 1993, in Bouvard M. et Cottraux J., *Protocoles et échelles d'évaluation en psychiatrie et en psychologie*. Masson, Paris, 2005.