

Échelle d'évaluation des phobies, attaques de panique et anxiété généralisée (PPAG)

Cottraux J. (1993)

Cette échelle simple permet d'évaluer les trois grands types d'anxiété, à savoir les phobies, les attaques de panique et l'anxiété diffuse. Elle peut être répétée pour comparer une ligne de base, à une période de traitement et à un suivi. Elle correspond aux critères diagnostiques du DSM-IV.

Passation

Il s'agit d'un outil qui peut être utilisé comme une échelle d'auto-évaluation ou d'hétéro-évaluation.

L'évaluateur doit définir les deux principales situations phobogènes qui représentent un handicap : leur amélioration par la thérapeutique changerait la vie du sujet.

Ces deux phobies sont cliniquement définies avant que le sujet ou l'évaluateur ne cote les items 1 et 2.

Une parfaite compréhension des trois types d'anxiété doit exister chez le patient avant de coter les items, car souvent elles sont mal discriminées par le patient du fait de sa souffrance. L'évaluateur doit donc expliquer ce que sont ces types, en plus de leur définition écrite dans le test lui-même.

Dépouillement et interprétation des scores

Cette échelle comprend 5 scores qui prennent en compte la semaine écoulée :

- Phobie I (de 0 à 8)
- Phobie II (de 0 à 8)
- Fréquence des attaques de panique (de 0 à 8)
- Nombre de symptômes du trouble panique au sens du DSM-IV (de 0 à 13)
- Intensité de l'anxiété généralisée (de 0 à 8).

Deux items qualitatifs permettent de vérifier si le patient présente ou continue de présenter les critères du DSM-IV du trouble panique en tenant compte du mois écoulé.

Validation

L'échelle PPAG apparaît, dans des essais contrôlés français, comme sensible au changement thérapeutique en ce qui concerne les scores de phobies, panique et anxiété généralisée chez des sujets agoraphobes traités par une thérapie cognitive et comportementale et/ou des médicaments.

Référence

- BOUVARD M. et COTTRAUX J., *Protocoles et échelles d'évaluation en psychiatrie et en psychologie*. Masson, Paris, 2005.

Évaluation: phobies, panique, anxiété diffuse

J. Cottraux (1993)

Nom:

Prénom:

Sexe:

Âge:

Date:

Phobies

Définir avec le sujet les deux principales situations phobogènes. Leur guérison changerait considérablement la vie du sujet.

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 I	Phobie II
0 <input type="checkbox"/>	Pas de malaise dans cette situation. <input type="checkbox"/> 0
1 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 1
2 <input type="checkbox"/>	Je me sens mal à l'aise mais n'évite pas la situation. <input type="checkbox"/> 2
3 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 3
4 <input type="checkbox"/>	J'ai nettement peur et tendance à éviter la situation. <input type="checkbox"/> 4
5 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 5
6 <input type="checkbox"/>	J'ai une peur intense de la situation et je l'évite autant que possible. <input type="checkbox"/> 6
7 <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> 7
8 <input type="checkbox"/>	J'ai extrêmement peur de la situation et je l'évite toujours. <input type="checkbox"/> 8

Attaques de panique spontanée

1) Avez-vous ressenti la semaine passée des attaques de panique spontanée dans lesquelles vous vous sentiez soudain terrorisé(e) sans raison apparente ?

Ces attaques surviennent **en dehors** des situations que vous évitez habituellement. Elles sont de courte durée : une minute à deux heures au maximum. Le maximum d'intensité est atteint en moins de dix minutes.

Cochez ci-dessous :

Jamais	<input type="checkbox"/> 0
	<input type="checkbox"/> 1
Au moins une fois	<input type="checkbox"/> 2
	<input type="checkbox"/> 3
Quelquefois	<input type="checkbox"/> 4
	<input type="checkbox"/> 5
Une fois par jour	<input type="checkbox"/> 6
	<input type="checkbox"/> 7
Plusieurs fois par jour	<input type="checkbox"/> 8

2) Au cours de ces attaques de panique, avez-vous ressenti les phénomènes suivants :

	OUI	NON
1. Souffle coupé, étouffement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Étourdissement, instabilité, évanouissement	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Palpitations, cœur accéléré	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Tremblements ou secousses musculaires	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Transpiration	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Sensation d'être étranglé(e)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Nausée ou gêne abdominale	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Étrangeté, irréalité de vous-même ou du monde entier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Engourdissement, picotements	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Chaleur, frissons, chaud, froid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Douleur, gêne thoracique	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Peur de mourir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Peur de devenir fou ou de commettre un acte incontrôlé	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

TOTAL OUI :

3) Avez-vous ressenti de telles attaques de panique spontanée au moins quatre fois durant les quatre dernières semaines ?

Cochez la case choisie :

OUI ☐ NON ☐

4) Une au moins de ces attaques a été suivie par une période d'au moins un mois avec

OU : la peur persistante d'avoir une autre attaque.

OU : la préoccupation constante des implications possibles ou/et des conséquences de l'attaque de panique (exemples : devenir fou, perdre le contrôle, avoir une crise cardiaque).

OU : changements importants de comportement en relation avec l'attaque de panique.

Cochez la case choisie :

OUI ☐ NON ☐

Anxiété généralisée

À quel point avez-vous ressenti constamment une angoisse, une tension, une insomnie, un manque de concentration ou de l'agitation au cours de la semaine dernière ?

Ne pas coter ici les phobies, les rituels, les paniques mais l'anxiété constamment présente : **le bruit de fond de l'anxiété.**

Cochez ci-dessous :

Pas de problème	<input type="checkbox"/> 0
	<input type="checkbox"/> 1
Léger problème	<input type="checkbox"/> 2
	<input type="checkbox"/> 3
Problème modéré	<input type="checkbox"/> 4
	<input type="checkbox"/> 5
Problème sévère	<input type="checkbox"/> 6
	<input type="checkbox"/> 7
Handicap sévère	<input type="checkbox"/> 8

☐ ☐