INVENTAIRE DE BURNS

POUR MESURER L'ANXIÉTÉ

NOM : _____ DATE: _____

Instructions :

Les symptômes de l'anxiété peuvent être divisés en trois catégories selon qu'ils se manifestent au niveau des sentiments, au niveau de la pensée ou par des symptômes physiques.

Pour évaluer votre niveau d'anxiété, marquez d'un X l'espace de droite décrivant le mieux comment ce symptôme ou ce problème vous a affecté durant la dernière semaine.

Additionnez le total de votre pointage, puis interprétez-le à l'aide de l'échelle fournie à la fin de l'inventaire.

	Pas du tout 0	Quel-quefois 1	Assez souvent 2	Beau-coup 3
Catégorie I : Manifestations au niveau des sentiments :				
1. sentiments d'anxiété, de nervosité, d'inquiétude ou de peur ;				
2. ressentir votre environnement immédiat comme étrange, irréel ou embrouillé ;				
3. sentiment d'être séparé de l'ensemble ou d'une partie de votre corps ;				
4. périodes de panique soudaines et inattendues ;				
5. appréhension ou sens d'un danger imminent;				
6. sentiment d'être tendu, stressé, oppressé, crispé.				
Catégorie II : Manifestation au niveau de la pensée :				
7. avoir des difficultés de concentration;				
8. avoir un flot de pensées rapides ou l'esprit qui saute constamment d'un sujet à l'autre;				
9. être songeur durant la journée ou être dérangé par des pensées effrayantes;				
10. sentir que vous êtes sur le point de perdre le contrôle;				
11. avoir peur de « craquer » ou de devenir fou;				
12. avoir peur de défaillir ou de vous évanouir;				
13. avoir peur de souffrir d'une maladie physique, d'une crise cardiaque ou de mourir;				
14. avoir peur de paraitre ridicule ou inadéquat face aux autres;				
15. avoir peur d'être seul, isolé ou abandonné;				
16. avoir peur d'être critiqué ou désapprouvé;				
17. avoir peur qu'un événement tragique ne soit sur le point d'arriver;				

Catégorie III : Manifestations par des symptômes physiques :	Pas du tout 0	Quel-quefois 1	Assez souvent 2	Beau-coup 3
18. cœur qui s'accélère, qui bat fort ou dont le rythme est parfois irrégulier (palpitations);				
19. douleurs ou serrements dans la poitrine;				
20. engourdissements ou fourmillements des extrémités;				
21. malaises ou « papillons » dans l'estomac;				
22. constipation et/ou diarrhée;				
23. sensations de fatigue et ou réactions de sursaut;				
24. raideur ou tension musculaire;				
25. transpiration excessive non causée par la chaleur;				
26. sensation de « boule » dans la gorge;				
27. tremblements;				
28. jambes molles (en « guenille »);				
29. étourdissements, vertiges;				
30. sensation d'étouffement et/ou essoufflement rapide au repos et/ou difficulté à respirer; . . .				
31. maux de tête ou douleurs dans le cou ou le dos;				
32. alternance de frissons et de chaleur;				
33. sensations de fatigue, de faiblesse ou sentiment d'être facilement épuisé.				
TOTAL :				

Interprétation du pointage :

5 ou moins :	anxiété minimale
6 à 15 :	anxiété légère
16 à 30 :	anxiété modérée
31 à 50 :	anxiété marquée
51 et plus :	anxiété très marquée