

## M2 (C) : Sondage sur la peur

Quelles sont tes craintes? Pour les 35 énoncés ci-dessous, indique l'intensité de peur éprouvée face au contexte donné. Inscris une valeur de 1 à 5 selon l'échelle suivante :

1 = aucune peur    2 = un peu peur    3 = peur moyenne    4 = beaucoup peur    5 = terreur

1. Être seul.e
2. Parler devant un groupe
3. Prendre des montagnes russes
4. Être dans un endroit coincé
5. Les endroits élevés/hauts
6. Le dentiste
7. Se faire agresser physiquement
8. Échouer un test
9. Ne pas avoir du succès
10. Être congédié.e
11. Commettre des erreurs
12. La mort
13. Les endroits sombres
14. Recevoir des injections
15. Les serpents
16. Nager seul.e
17. La chance de passer une chirurgie
18. L'eau profonde
19. Le sang
20. Être critiqué.e
21. Étouffer/asphyxier
22. Avoir l'air imprudent/stupide/ridicule
23. Être en avion
24. Rencontrer quelqu'un pour la première fois
25. Les endroits bondés
26. Être en bateau
27. Être avec un individu du sexe opposé
28. Entrer une salle lorsque d'autres personnes sont déjà assises
29. Les chauves-souris
30. Être dans un endroit large et grand-ouvert
31. Être observé.e lorsqu'on travaille
32. Être dans un ascenseur
33. Se faire refusé.e par quelqu'un
34. Le sentiment d'être mal vu
35. Être ignoré.e

Détermine la somme de l'intensité de tes craintes. \_\_\_\_\_