

Evaluer l'anxiété de votre enfant ou de votre adolescent

	OUI	NON
1. Il (elle) a des peurs infantiles qui se prolongent (noir, fantômes, eau, orages...).		
2. Il (elle) a peur et évite des situations où il est en contact avec les autres et où il peut être jugé, évalué, observé (contact avec les autres enfants de son âge, contact avec les adultes, passer au tableau, examen).		
3. Il (elle) a du mal à s'endormir et/ou son sommeil est agité (il a besoin d'une petite lumière ou que la porte de sa chambre reste ouverte, il se lève plusieurs fois, il veut dormir dans votre chambre, il dit qu'il n'arrive pas à dormir, qu'il a peur des voleurs).		
4. Il (elle) se plaint souvent de maux de tête, de mal au ventre, de vomissements, de pâleur, de sueurs, de palpitations et de tremblements alors que les médecins n'ont rien trouvé et que tout est normal.		
5. Il (elle) est préoccupé(e) par les dangers de la vie (accident de voiture, maladies, catastrophes), il vérifie ou répète certaines choses.		
6. Il (elle) a peur d'être abandonné ou qu'il vous arrive quelque chose de mauvais en cas de séparation.		
7. Il (elle) est très sensible aux stress de la vie quotidienne et a des réactions émotionnelles fortes (angoisse, pleurs, énervement...) lors de contrôles ou examens, changements, événements à venir, contrariétés, déceptions.		

Source : « L'enfant et l'adolescent anxieux », Dr D. Servant, Ed. Odile Jacob, 2005, p.99