

Questionnaire d'évaluation de la Phobie Sociale

(ou Anxiété Sociale)

*Pour chacun des 17 items suivants, choisissez la réponse qui correspond le mieux à votre état.
Vous ferez le total pour obtenir votre score afin d'en discuter avec votre médecin*

1. J'ai peur des personnes en position d'autorité.

Pas du tout "0"
Un peu "1"
Quelque peu "2"
Beaucoup "3"
Extrêmement "4"

2. Rougir devant les autres me dérange.

Pas du tout "0"
Un peu "1"
Quelque peu "2"
Beaucoup "3"
Extrêmement "4"

3. Je redoute les soirées et les activités mondaines.

Pas du tout "0"
Un peu "1"
Quelque peu "2"
Beaucoup "3"
Extrêmement "4"

4. J'évite de parler aux personnes que je ne connais pas.

Pas du tout "0"
Un peu "1"
Quelque peu "2"
Beaucoup "3"
Extrêmement "4"

5. Je redoute les critiques.

Pas du tout "0"
Un peu "1"
Quelque peu "2"
Beaucoup "3"
Extrêmement "4"

9. J'évite les activités où l'attention est centrée sur moi.

Pas du tout "0"
Un peu "1"
Quelque peu "2"
Beaucoup "3"
Extrêmement "4"

10. J'ai peur de parler à des étrangers.

Pas du tout "0"
Un peu "1"
Quelque peu "2"
Beaucoup "3"
Extrêmement "4"

11. J'évite d'avoir à prononcer des discours.

Pas du tout "0"
Un peu "1"
Quelque peu "2"
Beaucoup "3"
Extrêmement "4"

12. Je ferais n'importe quoi pour éviter les critiques.

Pas du tout "0"
Un peu "1"
Quelque peu "2"
Beaucoup "3"
Extrêmement "4"

13. J'ai des palpitations si je dois aborder les autres.

Pas du tout "0"
Un peu "1"
Quelque peu "2"
Beaucoup "3"
Extrêmement "4"

6. J'évite de faire des choses ou de parler à des personnes par crainte d'être embarrassé(e).

Pas du tout "0"
Un peu "1"
Quelque peu; "2"
Beaucoup "3"
Extrêmement "4"

14. J'ai peur de faire des choses quand on pourrait m'observer.

Pas du tout "0"
Un peu "1"
Quelque peu "2"
Beaucoup "3"
Extrêmement "4"

7. Transpirer devant les autres est pour moi très pénible.

Pas du tout "0"
Un peu "1"
Quelque peu "2"
Beaucoup "3"
Extrêmement "4"

15. La crainte d'être embarrassé(e) ou d'avoir l'air ridicule est l'une de mes plus grandes craintes.

Pas du tout "0"
Un peu "1"
Quelque peu "2"
Beaucoup "3"
Extrêmement "4"

8. J'évite les fêtes ou autres soirées sociales.

Pas du tout "0"
Un peu "1"
Quelque peu "2"
Beaucoup "3"
Extrêmement "4"

16. J'évite de parler aux personnes en position d'autorité.

Pas du tout "0"
Un peu "1"
Quelque peu "2"
Beaucoup "3"
Extrêmement "4"

17. Trembler devant les autres m'est très pénible.

Pas du tout "0"
Un peu "1"
Quelque peu "2"
Beaucoup "3"
Extrêmement "4"

Si votre total sur 64 dépasse 20, vous souffrez peut-être de phobie sociale et vous devriez consulter un médecin car cet état peut devenir très handicapant et favoriser l'apparition d'une insomnie et de nombreux troubles fonctionnel.