

Questionnaire d'auto-évaluation d'anxiété sociale

Ce questionnaire* est une compilation de l'[échelle d'anxiété sociale de Liebowitz](#) et de la proposition de Christophe André dans son livre « [La peur des autres](#) ».

Situation	Elle me procure : 0 = aucune gêne 1 = légère gêne 2 = anxiété importante 3 = véritable panique	Je l'évite : 0 = jamais 1 = rarement 2 = souvent 3 = systématiquement
Prendre la parole en public ou lors d'une réunion		
Intervenir lors d'une discussion de groupe		
Exprimer votre désaccord dans une discussion		
Demander de se taire à une personne bruyante au cinéma		
Être le centre d'attention, observé pendant un travail		
Aller à une soirée où vous connaissez peu de monde		
Téléphoner à une administration ou un inconnu		
Dire non à une personne qui vous demande un service		
Parler à des personnes qui détiennent une autorité		
Engager la conversation avec des inconnus		
Ecrire, manger, boire ou marcher devant des gens		
Rapporter un achat qui ne vous convient pas		
Entrer dans une pièce où tout le monde est déjà assis		
Parler de banalités à des voisins ou des commerçants		
TOTAL		

*Il ne remplace pas un diagnostic par un professionnel mais vous donne une tendance.

Degré globale de peur : faites le total des 28 cases

- **< 10** = Vous semblez ne jamais ressentir de gêne dans aucune situation.
- **10 à 29** = Une légère anxiété face aux autres, mais rien d'anormal. Attention toutefois aux situations où vous avez mis des 2 ou des 3.
- **30 à 50** = Vous semblez redouter de nombreuses confrontations avec les autres et en souffrir, vous avez probablement de l'anxiété sociale.
- **> 50** : Vous semblez être proche de la phobie sociale. Il serait bon d'en parler à un professionnel de la santé mentale.

Si votre score global > 10 alors calculez la différence entre score d'anxiété (1^{ère} colonne) et score d'évitement (2^{ème} colonne) :

- **SA < SE** (plus de 5 pts) = Votre peur des autres vous pousse à éviter certains contacts. C'est normal mais en vous y confrontant davantage, vous pourriez faire disparaître totalement ces peurs.
- **SA = SE** (à 5 pts près) = Vous semblez majoritairement faire face même si vous n'êtes pas toujours à l'aise. C'est bien. Mais attention à ne pas trop y renoncer au risque d'entretenir vos peurs.
- **SA > SE** (plus de 5 pts) = Vous affrontez souvent vos peurs. Bravo ! Toutefois si votre anxiété globale ne diminue pas plus, cela peut signifier que des évitements subtils persistent.

