

Questionnaire des cognitions sociales (SCQ)

Le SCQ évalue la fréquence et la force de pensées automatiques survenant en situation sociale anxiogène. Il aide à identifier les schémas de pensée négatifs liés à la peur du jugement ou du rejet. Ce questionnaire est particulièrement utile dans le cadre de l'évaluation de l'anxiété sociale.

Nombre de questions	44 questions
Durée estimée	11 minutes
Langue	Français
Nom original	Social Cognition Questionnaire
Public cible	Adulte, Enfant
Auteurs	Adrian Wells, Lucia Stopa, David M Clark (1993)
Catégorie	Anxiété

Aperçu des 44 questions

Au cours de la dernière semaine, à quelle fréquence la pensée ci-dessous s'est-elle produite ?

“Je serai incapable de parler”

La pensée ne survient jamais | La pensée survient rarement | La pensée survient la moitié des fois où je suis nerveux | La pensée survient souvent | La pensée survient toujours lorsque je suis nerveux

Au cours de la dernière semaine, à quelle fréquence la pensée ci-dessous s'est-elle produite ?

“Je ne suis pas aimable”

La pensée ne survient jamais | La pensée survient rarement | La pensée survient la moitié des fois où je suis nerveux | La pensée survient souvent | La pensée survient toujours lorsque je suis nerveux

Au cours de la dernière semaine, à quelle fréquence la pensée ci-dessous s'est-elle produite ?

“Je vais trembler ou trembler de manière incontrôlable”

La pensée ne survient jamais | La pensée survient rarement | La pensée survient la moitié des fois où je suis nerveux | La pensée survient souvent | La pensée survient toujours lorsque je suis nerveux

Au cours de la dernière semaine, à quelle fréquence la pensée ci-dessous s'est-elle produite ?

“Les gens vont me dévisager”

La pensée ne survient jamais | La pensée survient rarement | La pensée survient la moitié des fois où je suis nerveux | La pensée survient souvent | La pensée survient toujours lorsque je suis nerveux

Au cours de la dernière semaine, à quelle fréquence la pensée ci-dessous s'est-elle produite ?

“Je suis stupide”

La pensée ne survient jamais | La pensée survient rarement | La pensée survient la moitié des fois où je suis nerveux | La pensée survient souvent | La pensée survient toujours lorsque je suis nerveux

Le questionnaire complet (44 questions) se fait passer en ligne sur Mentaal.

Faites passer ce questionnaire en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org

Cotations & interprétations

Cotation automatique avec Mentaal

Les résultats cotés vous seront envoyés automatiquement dès que votre patient aura complété le questionnaire. Voici un exemple :

Cotation

Moyenne de fréquence : 2.05/4
Moyenne de conviction : 57%

Pensée	Fréquence	Conviction
Les gens vont me dévisager	3/4	100%
Je suis inférieur	1/4	100%
Les gens ne s'intéressent pas à moi	3/4	100%
Je suis bizarre/différent	4/4	100%
Je vais trembler ou trembler de manière incontrôlable	0/4	80%

Pensée	Fréquence	Conviction
Les gens pensent que je suis ennuyant	2/4	80%
Je vais être malade	2/4	70%
Je vais suer/transpirer	3/4	70%
Je serai paralysé par la peur	0/4	60%
Je suis vulnérable	4/4	60%
Je suis stupide	0/4	50%
Je serai incapable d'écrire correctement	1/4	50%
Je deviens rouge	0/4	50%
Les gens vont voir que je suis nerveux	3/4	50%
Je serai incapable de parler	0/4	40%
Je ne suis pas aimable	2/4	30%
Les gens vont me rejeter	2/4	30%
Je suis inadéquat	4/4	30%
Je vais babiller ou parler bizarrement	4/4	30%
Je serai incapable de me concentrer	3/4	30%
Les gens ne vont pas m'aimer	2/4	30%
Je vais échapper ou renverser des choses	2/4	10%

Chaque pensée est évaluée selon deux dimensions : la fréquence et la conviction. La fréquence est notée sur 4 selon l'échelle fournie. On calcule ensuite une moyenne de fréquence en divisant la somme des fréquences par le nombre d'items renseignés. La conviction est notée sur une échelle de 0 à 100 pour chaque pensée. La moyenne de conviction est calculée de la même manière : somme des scores divisée par le nombre d'items complétés. Ces deux moyennes permettent d'obtenir une vue d'ensemble sur la présence et l'intensité des pensées sociales anxieuses du patient.