

Inventaire de l'anxiété sociale

Ce questionnaire d'exploration décrit l'anxiété sociale, ou phobie sociale, à travers les situations redoutées (performance et interaction), la peur de l'évaluation négative et les processus qui l'entretiennent : attention centrée sur soi, comportements de sécurité et évitements, anticipation et ressassement après coup. Il aide à formuler le cas selon le modèle cognitif de l'anxiété sociale et à choisir les cibles de la thérapie, comme l'exposition, l'abandon des comportements de sécurité ou le déplacement de l'attention vers l'extérieur.

Nombre de questions	24 questions
Durée estimée	6 minutes
Langue	Français
Nom original	Social Anxiety Experience Inventory
Public cible	Adulte
Catégorie	Phobie, Anxiété

Aperçu des 24 questions

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Quand l'attention se porte sur moi, j'ai envie de me cacher.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Engager la conversation avec quelqu'un que je connais peu m'intimide.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

J'ai peur d'ennuyer les personnes avec qui je parle.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Pendant une conversation, je surveille l'expression de mon visage, ma voix ou mes gestes.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence est-ce vrai pour vous ?

Je prépare dans ma tête ce que je vais dire, même pour un échange simple.

Jamais | Rarement | Parfois | Souvent | Très souvent

Faites passer vos questionnaires 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

Chaque affirmation est cotée de 0 (jamais) à 4 (très souvent) selon sa fréquence au cours du dernier mois. Chaque domaine réunit 4 affirmations réparties dans le questionnaire, soit un score de 0 à 16.

Lecture du profil

Il n'y a pas de score global : les domaines sont classés du plus au moins marqué, chacun avec ce qu'il recouvre et les points à explorer en entretien. Les domaines « Situations de performance » et « Situations d'interaction » indiquent l'étendue des situations redoutées : une anxiété limitée à la performance ne se travaille pas comme une anxiété qui touche aussi les échanges ordinaires. Les autres domaines décrivent la crainte centrale et ce qui l'entretient selon le modèle de Clark et Wells (attention centrée sur soi, comportements de sécurité, anticipation et ressassement), cibles directes de la thérapie cognitive et comportementale.

Points de vigilance

Un évitement étendu peut abaisser les scores des domaines « Situations de performance » et « Situations d'interaction » : moins la personne s'expose, moins elle ressent l'anxiété en situation. L'affirmation sur l'alcool appelle à explorer la consommation, et une humeur dépressive associée est à rechercher. Des difficultés sociales sans crainte du jugement orientent plutôt vers d'autres hypothèses, comme des particularités autistiques ou un retrait dépressif.

Limites

Ce questionnaire d'exploration n'a pas fait l'objet d'une validation psychométrique et ne comporte pas de seuils. Il soutient l'entretien clinique et ne pose pas de diagnostic.

Exemple de cotation

Cotation

Peur de l'évaluation négative 9 / 16

Crainte de ce que les autres pourraient penser de soi : paraître ennuyeux, ridicule ou incompétent, être moqué ou rejeté.

À explorer : l'image que la personne craint de donner, ce qu'elle redoute qu'il arrive ensuite (rejet, moquerie, humiliation), les expériences qui ont nourri cette crainte (moqueries, harcèlement, critiques).

Pour approfondir : SPIN.

Attention centrée sur soi 9 / 16

Attention tournée vers soi pendant les échanges : surveiller ses signes d'anxiété (rougeur, transpiration, voix), imaginer l'image que l'on donne, au détriment de ce qui se passe avec l'autre.

À explorer : l'image de soi qui apparaît en situation, les signes physiques surveillés et ce que la personne croit que les autres en voient, ce qu'elle remarque de ses interlocuteurs.

Comportements de sécurité et évitements 9 / 16

Ce que la personne fait pour se protéger pendant une situation ou pour y échapper : se préparer, rester en retrait, boire pour tenir, annuler.

À explorer : les comportements de sécurité et ce qu'ils sont censés empêcher, les situations évitées, l'alcool ou d'autres produits utilisés pour faire face.

Pour approfondir : LSAS, SPIN.

Situations de performance 6 / 16

Anxiété dans les situations où l'on agit sous le regard ou l'évaluation des autres : être au centre de l'attention, être observé, être évalué, intervenir devant plusieurs personnes.

À explorer : les situations redoutées et leur hiérarchie, ce que la personne craint qu'il s'y passe, le retentissement sur les études ou le travail.

Pour approfondir : LSAS.

Anticipation et ressassement 6 / 16

Appréhension qui précède les situations sociales et retour sur elles après coup, centré sur ce qui a pu mal se passer.

À explorer : le temps passé à appréhender ou à repenser aux échanges, les souvenirs de moments humiliants qui reviennent, les conclusions que la personne en tire sur elle-même.

Situations d'interaction 4 / 16

Anxiété dans les échanges : aborder une personne peu connue, se joindre à un groupe, soutenir une conversation, téléphoner.

À explorer : les relations touchées (collègues, amis, rencontres amoureuses), les échanges qui restent faciles et avec qui, les occasions manquées.

Pour approfondir : LSAS.

Aucun seuil clinique ni psychométrique validé n'est actuellement établi pour ce test. Les résultats doivent donc être considérés comme des indicateurs exploratoires, destinés à soutenir l'entretien clinique, et non comme des éléments diagnostiques.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement | Voir tous les questionnaires

★★★★★

“Sceptique au départ, je ne peux finalement plus me passer de cet outil dans ma pratique.”

 Elodie C. - Psychologue TCC