

Échelle de cotation de la phobie sociale (SPRS)

L'échelle de cotation de la phobie sociale (SPRS) est un outil d'évaluation utilisé pour mesurer l'intensité de la phobie sociale chez les patients. Conçue pour être facile à comprendre et à remplir, elle peut aider à évaluer l'impact de cette phobie sur les activités quotidiennes de l'individu. L'outil est particulièrement utilisé en suivi thérapeutique pour mesurer la progression des symptômes dans le temps.

Nombre de questions	32 questions
Durée estimée	8 minutes
Langue	Français
Nom original	Social Phobia Rating Scale
Public cible	Adolescents et adultes
Auteurs	Wells, A. (1997)
Catégorie	Phobie, Anxiété

Aperçu des 32 questions

Au cours de la dernière semaine, dans quelle mesure votre anxiété sociale a-t-elle été source de détresse ?

0/10 - Pas du tout | 1/10 | 2/10 | 3/10 | 4/10 | 5/10 - Modérément | 6/10 | 7/10 | 8/10 | 9/10 | 10/10 - Ça n'a jamais été pire

Au cours de la dernière semaine, dans quelle mesure avez-vous évité des situations sociales à cause de l'anxiété ?

0% - Pas du tout | 10% | 20% | 30% | 40% | 50% - La moitié du temps | 60% | 70% | 80% | 90% | 100% - Tout le temps

Au cours de la dernière semaine, dans quelle mesure vous êtes-vous senti(e) gêné(e) dans des situations sociales difficiles ?

0/10 - Pas du tout | 1/10 | 2/10 | 3/10 - Modérément | 4/10 | 5/10 | 6/10 | 7/10 - Extrêmement gêné(e) | 8/10 | 9/10 | 10/10 - Ça n'a jamais été pire

Indiquez la fréquence à laquelle vous faites ce qui suit lorsque vous êtes socialement anxieux :

Ne pas dire grand chose

0% - Pas du tout | 10% | 20% | 30% | 40% | 50% - La moitié du temps | 60% | 70% | 80% | 90% | 100% - Tout le temps

Indiquez la fréquence à laquelle vous faites ce qui suit lorsque vous êtes socialement anxieux :

Respirer lentement

0% - Pas du tout | 10% | 20% | 30% | 40% | 50% - La moitié du temps | 60% | 70% | 80% | 90% | 100% - Tout le temps

Le questionnaire complet (32 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

Score : 54%
Plus le pourcentage obtenu est élevé, plus la phobie sociale est sévère.

Le questionnaire comporte plusieurs items concernant la dernière semaine, évaluant à quel point l'anxiété sociale a été source de détresse, l'évitement de situations sociales, et la gêne ressentie dans des situations sociales difficiles. Chaque item est coté sur une échelle numérique ; pour certains la cotation se fait en pourcentage, de 0 % à 100 %. Le score total est obtenu en additionnant les réponses à chaque item, ce qui permet d'obtenir un indice global (%) du niveau de phobie sociale durant la période considérée. Plus le score obtenu est élevé, plus la phobie sociale est sévère.