

Timidité

Auto évaluation du niveau d'anxiété sociale

D'après le questionnaire de Christophe André et Patrick Légeron tiré de « *La peur des autres* », Ed. Odile Jacob.

Veillez indiquer dans les cases correspondantes, et pour chaque situation décrite, à quels niveaux sont *actuellement* l'intensité de la gêne ressentie et la tendance à éviter la situation. S'il s'agit d'une situation à laquelle vous n'êtes jamais confronté, essayez d'imaginer ce que seraient votre gêne et votre réaction.

Ce questionnaire ne permet pas un diagnostic que seul un médecin pourrait fournir, mais peut donner quelques indications utiles.

Colonne 1 : indiquez *ce que cette situation provoque* : 0 = Aucune gêne, 1 = Gêne légère, 2 = Anxiété importante, 3 = Vraie panique

Colonne 2 : indiquez *si vous évitez* cette situation : 0 = Jamais, 1 = Rare, 2 = Souvent, 3 = Toujours.

	Situations	Gêne	Evitement
1	Prendre la parole devant un groupe de personnes (pour faire un discours, un exposé, etc.)		
2	Livrer vos sentiments intimes lors d'un tête-à-tête avec quelqu'un qui compte pour vous		
3	Intervenir pour donner votre point de vue lors d'une discussion		
4	Demander à quelqu'un qui parle à haute voix, au cinéma, au théâtre ou au concert, de se taire		
5	Etre observé par quelqu'un quand vous faites un travail (taper à la machine, bricoler, coudre, signer un chèque, etc.)		
6	Aller à une soirée où vous connaissez très peu de monde		
7	Téléphoner à une grande administration pour des renseignements (préfecture, sécurité sociale, etc.)		
8	Dire non à une personne qui vous demande de lui rendre un service		
9	Rencontrer quelqu'un d'important ou de haut placé (patron, personnalité, etc.)		
10	Engager la conversation avec des gens que vous ne connaissez pas		
11	Ecrire, manger, boire ou marcher devant des gens		
12	Rapporter un achat qui ne vous convient pas à un petit commerçant		
13	Passer un oral d'examen, un test d'aptitude ou en entretien d'embauche		
14	Parler de banalités (de la pluie et du beau temps) avec des voisins ou des commerçants.		

Commentaires

1- *Le degré de peur* est évalué par la somme totale des deux colonnes, soient des 28 cases.

- Inférieur à 10 : très peu de gêne, parfait équilibre. (Etes-vous sûr ?).
- Entre 10 et 30 : Légère anxiété, assez normale mais pouvant être gênante pour les notes de 2 à 3.
- Entre 30 et 50 : Anxiété sociale importante, à considérer et à transformer.
- Au-delà de 50 : L'anxiété a de grandes conséquences sur la vie, nécessitant de consulter un spécialiste.

2- *La façon de réagir* à la peur est évaluée par la différence entre le score « anxiété » de la première colonne et le score « évitement » de la deuxième colonne.

- Si le score « anxiété » est nettement supérieur au score « évitement », c'est que vous faites de grands efforts pour affronter les situations, et vous en récolterez les bénéfices.
- Si les deux scores sont à peu près équivalents (à 5 points près), vous tentez souvent de faire face aux situations, mais parfois vous y renoncez, ce qui est dommage.
- Si le score anxiété est nettement inférieur au score évitement, c'est que votre peur vous pousse à éviter certains contacts, et cela est préjudiciable à votre guérison.

3- *Le type de peur* :

- Si les notes les plus élevées concernent les situations 1, 3, 7, 9 et 13, c'est que l'on redoute avant tout d'être évalué et jugé par les autres,
- Si ce sont les situations 2, 6, 10 et 14, ce qui rend anxieux est de se dévoiler aux autres,
- Si ce sont les situations 4, 8 et 12, ce qui gêne est de se défendre et de s'imposer face aux autres,
- Si ce sont les situations 5 et 11, c'est le regard et l'observation par les autres qui met mal à l'aise.

Selon les cas, les manuels recommandés seront :

- Soit Relaxation et principes d'équilibre associé à Confiance et apaisement (ou bien Sérénité et efficacité)
- Soit Mieux communiquer associé à Aisance et audace