

7.2 Échelle de cotation de la phobie sociale Social Phobia Rating Scale (SPRS)

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

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

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

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

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

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

4. Les gens gèrent leur anxiété sociale de différentes manières. Placez un chiffre dans l'échelle ci-dessous à côté de chaque élément énuméré pour indiquer la fréquence à laquelle vous faites ce qui suit lorsque vous êtes socialement anxieux.

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

Ne pas dire grand chose	_____	Contrôler mes pensées	_____	Tenir mes bras immobiles	_____
Respirer lentement	_____	Essayer de me détendre	_____	Me concentrer sur ma voix	_____
Saisir fermement les objets	_____	M'asseoir	_____	Éviter le contact visuel	_____
Bougier lentement	_____	Couvrir mon visage	_____	Parler rapidement	_____
Utiliser la distraction	_____	Porter certains vêtements	_____	Me concentrer sur mes mains	_____

5. Vous trouverez ci-dessous un certain nombre de pensées que les gens ont lorsqu'ils sont socialement anxieux. Indiquez dans quelle mesure vous croyez chaque pensée lorsque vous êtes socialement anxieux en plaçant un chiffre à côté de chacune d'elles dans l'échelle ci-dessous.

Je ne crois pas la pensée 0% 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100%
Je suis convaincu(e) que la pensée est vraie

Je parais mal	_____	Ils remarqueront que je suis anxieux	_____
Tout le monde me regarde	_____	Je vais échapper et renverser des choses	_____
Je perds le contrôle	_____	Je suis ennuyeux	_____
Je serai incapable de parler	_____	Je suis inadéquat	_____
Je vais bégayer et parler bizarrement	_____	Ils pensent que je suis stupide	_____
J'ai l'air anormal	_____	Ils ne m'aiment pas	_____
Ils ne me respecteront pas	_____	Je vais avoir l'air stupide	_____

Autres pensées non énumérées :

1. _____

2. _____

3. _____

Wells, A. (1997). *Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide*. Chichester, UK:Wiley.

*Traduction libre en français à partir de leur version anglaise originale par Camille Lévesque MD, Hervé Tchambo MD et Sophie Wang MD.