

7.4 Questionnaire de comportement social Social Behavior Questionnaire (SBQ)

Nom:

Date:

QUESTIONNAIRE DE COMPORTEMENT SOCIAL

Veillez encercler le mot qui décrit le mieux la fréquence à laquelle vous faites les choses suivantes lorsque vous êtes anxieux dans ou avant une situation sociale.

Prendre de l'alcool pour gérer mon anxiété	Toujours	Souvent	Parfois	Jamais
Essayer de ne pas attirer l'attention	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Faire un effort pour m'exprimer correctement avec les bons mots	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Vous assurer que vous vous présentez bien	Toujours	Souvent	Parfois	Jamais
Éviter le contact visuel	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Parler moins	Toujours	Souvent	Parfois	Jamais
Éviter de poser des questions	Toujours	Souvent	Parfois	Jamais
Essayer d'imaginer comment les autres vous perçoivent	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Tenir fermement les tasses ou les verres	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Vous positionner pour ne pas vous faire remarquer	Toujours	Souvent	Parfois	Jamais
Essayer de contrôler les tremblements	Toujours	Souvent	Parfois	Jamais
Choisir des vêtements qui empêchent ou dissimulent la transpiration	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Porter des vêtements ou du maquillage pour cacher le rougissement	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Préparer des phrases dans votre tête	Toujours	Souvent	Parfois	Jamais
Censurer ce que vous allez dire	Toujours	Souvent	Parfois	Jamais
Essayer de penser à autre chose ou d'oublier ce qui est en train de se passer	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Éviter de parler de vous	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Éviter de bouger	Toujours	Souvent	Parfois	Jamais
Poser beaucoup de questions	Toujours	Souvent	Parfois	Jamais
Penser positivement	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Rester en périphérie des groupes	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Éviter les pauses lorsque vous parlez	Toujours	Souvent	Parfois	Jamais
Cacher votre visage	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Essayer de penser à d'autres choses	Toujours	Souvent	Parfois	Jamais
Parler davantage	Toujours	Souvent	Parfois	Jamais
Essayer d'agir comme une personne normale	Toujours	Souvent	Parfois	Jamais
Essayer de garder un contrôle étroit sur votre comportement	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
Faire un effort pour bien paraître aux yeux des autres	Toujours	Souvent	Parfois	Jamais
Planifier des sujets de conversation à l'avance	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours

Clark, D.M., Butler, G., Fennell, M., Hackmann, A., McManus, F., & Wells, A. (1995). Social behaviour questionnaire, Unpublished manuscript. Récupéré de www.oxcadatresources.com Traduction libre en français à partir de leur version anglaise originale par Camille Lévesque MD, Hervé Tchambo MD et Sophie Wang MD