

## Auto-évaluation

### Quel est mon degré d'anxiété sociale ?

*Ce questionnaire est une auto-évaluation personnelle et ne remplace pas une évaluation professionnelle.*

**Instructions : Lisez chaque déclaration et évaluez à quel point elle s'applique à vous. Utilisez une échelle de 1 à 5, où 1 signifie "Pas du tout" et 5 signifie "Tout à fait".**

	Score
1. Je ressens de la peur lorsque je me trouve dans une foule.	
2. J'évite de parler en public.	
3. J'ai peur que les autres me jugent lors d'interactions sociales.	
4. Je m'inquiète d'être embarrassé devant les autres.	
5. Je me sens tendu(e) lorsque je suis observé(e) en public.	
6. J'évite de rencontrer de nouvelles personnes.	
7. Je suis préoccupé par ce que les autres pensent de moi.	
8. Lors de conversations, j'ai peur de dire quelque chose de stupide.	
9. Je trouve difficile d'engager une conversation avec des inconnus.	
10. Je m'inquiète souvent des événements sociaux à venir.	
11. J'évite de manger en public par peur d'être observé(e).	
12. Je me sens mal à l'aise lors de fêtes ou de rassemblements.	
13. Je crains de prendre des initiatives dans des interactions sociales.	
14. J'évite d'utiliser les transports en commun à cause du nombre de personnes.	
15. Je ressens de la peur lors d'activités de groupe.	
16. Je crains de passer pour incompetent(e) au travail.	
17. J'éprouve des symptômes physiques (comme la transpiration) lors d'interactions sociales.	
18. Je me sens soulagé(e) lorsqu'un événement social est annulé.	
19. J'évite les lieux où je pourrais être le centre d'attention.	
20. Je crains de poser des questions par peur d'être mal jugé(e).	
21. Je préfère rester à la maison pour éviter les interactions sociales.	
22. J'ai peur de rencontrer des personnes d'autorité.	
23. Je m'inquiète de ma tenue vestimentaire lors d'événements sociaux.	

24. J'évite d'exprimer mes opinions face à des inconnus.	
25. Je crains d'être ignoré(e) dans des situations sociales.	
26. Je me sens souvent incompetent(e) en société.	
27. Je m'inquiète de la façon dont je suis perçu(e) par les autres.	
28. Je redoute d'aller dans des lieux où je ne connais personne.	
29. Je me sens mal à l'aise lorsqu'on me fait des compliments.	
30. À l'idée de parler au téléphone, je ressens de l'anxiété.	
31. J'ai peur de ne pas savoir quoi dire ou faire dans une conversation.	
32. Lors d'une discussion, mes mains deviennent moites.	
33. Je me sens souvent observé(e) dans des lieux publics.	
34. Je m'inquiète de mon apparence physique dans les relations sociales.	
35. Je crains que mes actions puissent offenser les autres.	
36. Je me sens nerveux(se) lorsque je dois poser une question en groupe.	
37. Je suis perturbé(e) par le regard des autres.	
38. Je crains d'être perçu(e) comme ennuyeux(se) par mes pairs.	
39. Je m'inquiète souvent de mes compétences sociales.	
40. Je ressens une tension avant tout événement social.	
TOTAL	

### Interprétation :

- Totalisez votre score. Les scores plus élevés peuvent indiquer un degré plus élevé d'anxiété sociale.

- Les différents degrés :

- 40-80 : Anxiété sociale faible. Cela suggère que l'anxiété sociale a peu d'impact sur la vie quotidienne.
- 81-120 : Anxiété sociale modérée. Cela pourrait indiquer une certaine difficulté dans les situations sociales, mais pas au point d'avoir un impact majeur. -
- 121-160 : Anxiété sociale élevée. Cela suggère que l'anxiété sociale affecte probablement de manière significative la vie quotidienne, et une consultation avec un professionnel pourrait être bénéfique.

- Considérez chercher du soutien professionnel si vous trouvez que votre score suggère une forte anxiété sociale qui affecte votre qualité de vie. N'oubliez pas que ces questions sont conçues pour l'auto-évaluation et la réflexion personnelle. Si vous avez des préoccupations significatives concernant l'anxiété sociale, il peut être utile de consulter un professionnel de santé mentale. N'attendez pas pour prendre rdv sur [www.alphazen.biz](http://www.alphazen.biz)

## Définition de l'anxiété sociale selon le DSM-5

" L'homme est un animal social et sa capacité à entretenir facilement des relations dans différentes situations sociales affecte de nombreux aspects importants de sa vie, notamment la famille, l'éducation, le travail, les loisirs, les rendez-vous sentimentaux et les relations amoureuses.

Dans le cas du trouble d'anxiété sociale, certaines situations ou certains objets rendent les personnes craintives et anxieuses et les poussent à les éviter. La peur et l'anxiété sont disproportionnées par rapport à la menace réelle.

Bien qu'il soit normal de manifester un peu d'anxiété en société, les personnes qui souffrent de trouble d'anxiété sociale sont si angoissées qu'elles évitent ces situations ou les subissent avec un fort sentiment de malaise. Environ 13 % des personnes souffrent de trouble d'anxiété sociale à un moment donné de leur vie. Ce trouble touche environ 9 % des femmes et 7 % des hommes chaque année.

Certains adultes souffrant de trouble d'anxiété sociale étaient timides quand ils étaient enfants, tandis que d'autres n'ont développé aucun symptôme d'anxiété important jusqu'à après la puberté.

Les personnes souffrant de trouble d'anxiété sociale s'inquiètent que leurs faits et gestes puissent sembler inappropriés. Elles craignent souvent que leur anxiété n'apparaisse de façon évidente, redoutant de transpirer, de rougir, de vomir, de trembler ou d'avoir la voix tremblante. Elles ont également peur de perdre le fil de leur pensée ou de ne pas parvenir à trouver leurs mots pour s'exprimer.

Certaines anxiétés sociales sont liées à des situations particulières, ne produisant d'anxiété que lorsque la personne doit réaliser une activité particulière en public. La même activité effectuée dans la solitude ne provoque pas d'anxiété. Les situations qui déclenchent souvent de l'anxiété chez une personne atteinte de trouble d'anxiété sociale sont les suivantes :

- Parler en public
- Réaliser quelque chose en public, tel que lire un texte ou jouer d'un instrument de musique
- Manger avec d'autres
- Rencontrer des personnes inconnues
- Tenir une conversation
- Signer un document devant témoins
- Se rendre dans des toilettes publiques

Certaines personnes présentent des symptômes d'anxiété sociale dans une ou plusieurs situations spécifiques, tandis que d'autres les ressentent dans un plus grand nombre de contextes. Dans les deux types d'anxiété sociale, la personne craint que si elle ne parvient pas à répondre aux attentes des autres ou si elle est scrutée à la loupe dans ses interactions sociales, elle se sente gênée, humiliée, ou rejetée, ou elle offense d'autres personnes.

Les personnes peuvent ou non reconnaître que leurs peurs sont excessives."

**Voici le [lien](#) pour lire l'article dans son ensemble**

La thérapie d'exposition est généralement efficace pour dépasser l'anxiété sociale bien qu'elle puisse être parfois éprouvante.

En utilisant le confort de l'hypnose, vous pouvez dépasser ces peurs en douceur.

N'attendez pas pour [prendre rdv](#). *Reprenez le contrôle de votre vie...*