



Échelle d'évaluation de la gravité de la personnalité évitante (APSS) Questionnaire

Instructions

Échelle d'évaluation de la gravité de la personnalité évitante (APSS) contient 14 éléments évalués sur une échelle de 5 points. Veuillez répondre honnêtement à chaque question en vous basant sur vos pensées, vos sentiments et vos expériences habituels. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses.

#	Déclaration	Jamais (0)	Rarement (1)	Parfois (2)	Souvent (3)	Toujours (4)
1	Vous évitez les activités professionnelles impliquant des contacts interpersonnels importants par crainte de la critique, de la désapprobation ou du rejet.	☐	☐	☐	☐	☐
2	Vous ne souhaitez pas vous engager avec les autres à moins d'être apprécié.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Vous faites preuve de retenue dans vos relations intimes par crainte d'être humilié ou ridiculisé.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Vous êtes obsédé par la crainte d'être critiqué ou rejeté dans des situations sociales.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Vous vous considérez comme socialement inepte, peu attirant(e) ou inférieur(e) aux autres.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Déclaration	Jamais (0)	Rarement (1)	Parfois (2)	Souvent (3)	Toujours (4)
6	Vous hésitez à prendre des risques personnels ou à vous lancer dans de nouvelles activités, car cela pourrait s'avérer embarrassant.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Votre enfance s'est bien passée sur le plan social.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Vous craignez la critique, la désapprobation ou le rejet.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Vous vous sentez socialement maladroit.	☐	☐	☐	☐	☐
10	Vous évitez le travail ou les activités qui vous rendent anxieux.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Vous avez une faible estime de vous-même.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Vous avez peur de vous exprimer de crainte de dire quelque chose de mal, de rougir ou de bégayer.	☐	☐	☐	☐	☐
13	Vous évitez de manger dans les lieux publics.	☐	☐	☐	☐	☐
14	Vous êtes très gêné(e).	☐	☐	☐	☐	☐

Instructions pour la notation

Les réponses doivent être additionnées conformément aux procédures de notation prévues par l'évaluation.

Sauf indication contraire, des scores plus élevés indiquent généralement une expression plus forte du concept mesuré.

Éléments à notation inversée

7

Formule de notation inversée

0 → 4

1 → 3

2 → 2

3 → 1

4 → 0

Clés de notation des dimensions

Dimension	Articles	Nombre d'articles
Évitement (inhibition sociale)	1, 2, 10, 13	4
Attitude défensive (hypersensibilité à la critique)	3, 12	2
Préoccupation excessive (obsession de la critique)	4	1
Infériorité (sentiment d'inadéquation)	5, 9, 11	3
Aspiration (désir de liens sociaux)	6	1
Isolation (cercle social restreint)	7, 14	2
Préoccupation excessive (préoccupation face à la critique)	8	1

Fourchettes de notes brutes

Échelle	Articles	Plage possible
Évitement (inhibition sociale)	4	0–16
Attitude défensive (hypersensibilité à la critique)	2	0–8
Préoccupation excessive (obsession de la critique)	1	0–4
Infériorité (sentiment d'inadéquation)	3	0–12
Aspiration (désir de liens sociaux)	1	0–4
Isolation (cercle social restreint)	2	0–8
Préoccupation excessive (préoccupation face à la critique)	1	0–4
Note globale	14	0–56

Source

Deen Mohd Dar. Échelle de gravité de la personnalité évitante (APSS-14), 2021.

Rédigé par [Drdeen](#)

Version interactive: [Échelle d'évaluation de la gravité de la personnalité évitante \(APSS\)](#)