



Échelle Deenz d'évaluation de la gravité de l'anxiété sociale Questionnaire

Instructions

Échelle Deenz d'évaluation de la gravité de l'anxiété sociale contient 20 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)	Raremen t (1)	Parfois (2)	Souvent (3)	Très souvent (4)
1	Je me sens tendu(e) ou anxieux(se) lorsque je dois engager la conversation avec un inconnu.	☐	☐	☐	☐	☐
2	J'évite d'aller à des fêtes ou à des réunions où je ne connais pas la plupart des gens.	☐	☐	☐	☐	☐
3	Je me sens à l'aise pour exprimer mes opinions au sein d'un groupe.	☐	☐	☐	☐	☐
4	Je crains de ne rien avoir à dire lorsque je parle aux autres.	☐	☐	☐	☐	☐
5	Je n'ai aucun mal à établir un contact visuel avec mes interlocuteurs.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Déclaration	Jamais (0)	Rarement (1)	Parfois (2)	Souvent (3)	Très souvent (4)
6	Je m'inquiète à l'idée de me présenter à de nouveaux collègues ou à mes pairs.	☐	☐	☐	☐	☐
7	Je ressens une anxiété intense lorsque je dois prendre la parole ou faire une présentation devant un groupe.	☐	☐	☐	☐	☐
8	Je me sens gêné(e) lorsque je mange ou que je bois devant d'autres personnes.	☐	☐	☐	☐	☐
9	Je redoute d'être le centre de l'attention dans n'importe quelle situation.	☐	☐	☐	☐	☐
10	J'essaie d'éviter autant que possible de prendre la parole en public.	☐	☐	☐	☐	☐
11	Je me sens nerveux(se) lorsque j'écris ou que je travaille sous le regard de quelqu'un.	☐	☐	☐	☐	☐
12	Je crains de me ridiculiser ou de me mettre dans l'embarras en public.	☐	☐	☐	☐	☐
13	Mon cœur bat rapidement ou je transpire abondamment lorsque je me trouve dans des situations sociales.	☐	☐	☐	☐	☐

#	Déclaration	Jamais (0)	Raremen t (1)	Parfois (2)	Souvent (3)	Très souvent (4)
14	Après un événement social, je passe des heures à analyser tout ce que j'ai dit et fait.	☐	☐	☐	☐	☐
15	Je crains que les autres ne remarquent mes symptômes physiques d'anxiété, comme les tremblements ou les rougissements.	☐	☐	☐	☐	☐
16	Je suppose que les gens me jugent négativement même lorsqu'il n'y a aucune preuve de cela.	☐	☐	☐	☐	☐
17	Je ressens un besoin impérieux de quitter une pièce lorsque je commence à me souvenir d'un moment embarrassant ou à me sentir anxieux.	☐	☐	☐	☐	☐
18	Je crains que les gens me trouvent ennuyeux(se) ou maladroit(e) en société.	☐	☐	☐	☐	☐
19	Je me sens calme et détendu(e) dans la plupart des situations sociales.	☐	☐	☐	☐	☐
20	J'ai tendance à exagérer l'importance des petites erreurs que j'ai commises lors d'interactions sociales.	☐	☐	☐	☐	☐

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

3, 5, 19

Formule de notation inversée

0 → 4

1 → 3

2 → 2

3 → 1

4 → 0

Clés de notation des dimensions

Dimension	Articles	Nombre d'articles
Interaction sociale	1, 2, 3, 4, 5, 6	6
Anxiété de performance	7, 8, 9, 10, 11, 12	6
Symptômes cognitifs et physiologiques	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20	8

Fourchettes de notes brutes

Échelle	Articles	Plage possible
Interaction sociale	6	0–24
Anxiété de performance	6	0–24
Symptômes cognitifs et physiologiques	8	0–32
Note globale	20	0–80

Source

DM Dar. Développement et validation de l'échelle de gravité de l'anxiété sociale de Deenz (DSASS-20). Laboratoire de psychométrie DrDeenz. Août 2025 [PRÉPUBLICATION].

Rédigé par [Drdeenz](#)

Version interactive: [Échelle Deenz d'évaluation de la gravité de l'anxiété sociale](#)