VOS RÉPONSES. VOTRE PERSPECTIVE.

Anxiété sociale

Réflexion personnelle sur le quotidien

Exemple entièrement fictif. Les valeurs illustrent un rapport et ne disent rien de vous.

RÉPONDUES : 24 / 24 | 4 DOMAINES DU PROFIL

1

Avant les rencontres

Dans « Avant les rencontres », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les pensées et préparatifs avant les situations sociales, sans établir le jugement réel d'autrui. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

2

Attention pendant les conversations

Dans « Attention pendant les conversations », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit votre autosurveillance pendant une rencontre, sans mesurer habileté sociale ni impressions d'autrui. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui. Certaines réponses s'écartent nettement de cette direction.

3

Les réponses individuelles comptent

Attention pendant les conversations: Les réponses calculées vont de 2 à 5/5 (questions 10 & 11).

Votre première petite étape

Qu'est-ce qui ramène votre attention sur vous pendant un échange ? Nul besoin d'en tirer un jugement.

02 / VOTRE RAPPORT

Votre profil en un coup d’œil

Chaque point indique la moyenne d’un domaine de 1 à 5. Seules vos propres réponses sont comparées.

Avant les rencontres **4.0 / 5**



Attention pendant les conversations **3.7 / 5**



Après les rencontres **4.3 / 5**



Participation et retrait **3.2 / 5**



Comment lire le graphique

1 = faible accord, 3 = milieu, 5 = fort accord dans le sens du score. Plus haut n’est pas toujours mieux. Le milieu n’est pas la moyenne d’autrui ; les petits écarts ne sont pas forcément significatifs.

Aucune valeur si moins de 80 % des questions du domaine sont répondues. C’est une règle pour données incomplètes, pas un seuil de performance ou de santé.

03 / VOTRE RAPPORT

Relier vos réponses

Observations issues de vos réponses, pas des caractéristiques figées.

Il distingue inquiétudes avant, autosurveillance pendant, réflexion après et évitement. Il clarifie votre récit sans établir un trouble anxieux social.

Votre résultat en mots

Avant les rencontres: Dans « Avant les rencontres », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les pensées et préparatifs avant les situations sociales, sans établir le jugement réel d’autrui. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Attention pendant les conversations: Dans « Attention pendant les conversations », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit votre autosurveillance pendant une rencontre, sans mesurer habileté sociale ni impressions d’autrui. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Attention pendant les conversations : regarder de plus près

La moyenne rassemble des réponses différentes. Ces deux questions montrent pourquoi un seul nombre ne reflète pas toute votre perspective :

Question 10: Je perds le fil de la conversation parce que je vérifie en même temps mon impression. | Plutôt faux

Question 11: J'interprète d'abord les petites pauses comme le signe d'avoir fait quelque chose d'inadapté. | Tout à fait vrai

Envisagez une situation quotidienne possible

Qu’est-ce qui ramène votre attention sur vous pendant un échange ? Nul besoin d’en tirer un jugement.

04 / VOTRE RAPPORT

Avant les rencontres

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Ce domaine concerne les pensées et préparatifs avant les situations sociales, sans établir le jugement réel d'autrui.

Votre valeur de réponse **4.0 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Avant les rencontres », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine concerne les pensées et préparatifs avant les situations sociales, sans établir le jugement réel d'autrui. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n'est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l'échelle : moins d'inquiétudes anticipatoires déclarées / plus d'inquiétudes anticipatoires déclarées.

Deux réponses concrètes

Question 3: Je prépare des phrases pour des rencontres ordinaires par peur de dire quelque chose d'inadapté.

Votre réponse : En partie vrai

Question 5: L'idée de ne pas savoir quoi dire pendant un instant me préoccupe fortement.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Quelle situation vous préoccupe longtemps avant ? Nommez l'occasion et l'aide souhaitée.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

05 / VOTRE RAPPORT

Attention pendant les conversations

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Ce domaine décrit votre autosurveillance pendant une rencontre, sans mesurer habileté sociale ni impressions d’autrui.

Votre valeur de réponse **3.7 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Attention pendant les conversations », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ce domaine décrit votre autosurveillance pendant une rencontre, sans mesurer habileté sociale ni impressions d’autrui. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Vos réponses individuelles diffèrent nettement. L’interprétation décrit leur direction moyenne, pas chaque affirmation. Les réponses suivantes montrent les deux côtés.

Sens de l’échelle : moins d’autosurveillance déclarée / plus d’autosurveillance déclarée.

Deux réponses concrètes

Question 10: Je perds le fil de la conversation parce que je vérifie en même temps mon impression.

Votre réponse : Plutôt faux

Question 11: J'interprète d'abord les petites pauses comme le signe d'avoir fait quelque chose d'inadapté.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Qu’est-ce qui ramène votre attention sur vous pendant un échange ? Nul besoin d’en tirer un jugement.

06 / VOTRE RAPPORT

Après les rencontres

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Ces affirmations explorent le retour mental après une rencontre. Souvenir et inquiétude ne sont pas le jugement réel d’autrui.

Votre valeur de réponse **4.3 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Après les rencontres », vos réponses montrent une plus forte adhésion aux affirmations de ce domaine. Ces affirmations explorent le retour mental après une rencontre. Souvenir et inquiétude ne sont pas le jugement réel d’autrui. Ce profil ressort dans vos réponses ; ce n’est pas une comparaison avec autrui.

Sens de l’échelle : moins de retour mental déclaré après l’événement / plus de retour mental déclaré après l’événement.

Deux réponses concrètes

Question 17: En me rappelant une conversation, je pense d'abord aux passages qui me déplaisent.

Votre réponse : En partie vrai

Question 16: Ensuite, je cherche dans les messages des signes d'une mauvaise impression.

Votre réponse : Tout à fait vrai

Une piste pour poursuivre la réflexion

Après une rencontre, quelle observation est certaine et quelle est supposée ? Une brève note suffit.

Quand cela me correspond-il, et quand non ?

07 / VOTRE RAPPORT

Participation et retrait

Retracez vos réponses et reliez-les à des situations quotidiennes.

Ce domaine décrit si les craintes du jugement limitent les contacts souhaités. Préférer le calme ou peu apprécier les groupes n’est pas en soi un trouble.

Votre valeur de réponse **3.2 / 5**



1 6 / 6 répondues 5

Ce que cela signifie en pratique

Dans « Participation et retrait », la moyenne ne montre pas de direction claire. Ce domaine décrit si les craintes du jugement limitent les contacts souhaités. Préférer le calme ou peu apprécier les groupes n’est pas en soi un trouble. Vérifiez les réponses individuelles : réponses moyennes et réponses opposées peuvent produire la même moyenne.

Vos réponses individuelles diffèrent nettement. L’interprétation décrit leur direction moyenne, pas chaque affirmation. Les réponses suivantes montrent les deux côtés.

Sens de l’échelle : moins de restriction de contact déclarée / plus de restriction de contact déclarée.

Deux réponses concrètes

Question 19: Je refuse des invitations qui m'intéressent parce que je pourrais m'y sentir jugé.

Votre réponse : Plutôt faux

Question 24: Lorsqu'un contact compte pour moi, je peux généralement participer malgré une certaine incertitude.

Votre réponse : Pas du tout vrai (score inversé dans le calcul)

Une piste pour poursuivre la réflexion

Quel contact ou activité souhaitez-vous ? Vous pouvez d’abord nommer l’aide souhaitée, sans agir immédiatement.

08 / VOTRE RAPPORT

Vos valeurs clairement expliquées

Avant les rencontres

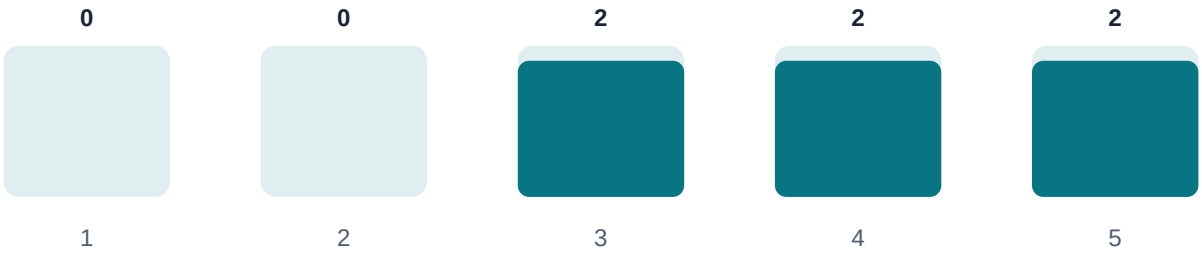
Les positions de réponse vont de 1 à 5. La somme est divisée par le nombre d'affirmations répondues du domaine.

Pour les affirmations inversées, 1 devient 5, 2 devient 4 et inversement ; 3 reste 3. Cela suit le sens annoncé. Votre réponse originale reste inchangée en annexe.

Calculé à partir de vos réponses réelles

4 + 5 + 3 + 4 + 5 + 3 = 24. 24 / 6 = 4.0 / 5.

Répartition de vos réponses choisies



Les colonnes comptent les positions choisies de 1 à 5 avant inversion. Des réponses très différentes peuvent donner la même moyenne.

Les textes décrivent les moyennes sous 2,5 comme faible accord, au-dessus de 3,5 comme fort accord, et entre les deux comme intermédiaires. Ce sont des bandes éditoriales, pas des seuils scientifiquement validés. Des réponses différentes peuvent donner la même moyenne.

Un profil sans classement

Nous n'attribuons ni rang dans la population ni type fixe. Les échelles décrivent des réponses précises. Choisissez vos priorités ; un score haut ou bas n'impose pas de changement.

09 / VOTRE RAPPORT

Votre prochaine étape personnelle

Une idée quotidienne facultative, sans objectif de performance.

1

Aujourd’hui : noter une situation

Point de départ : Attention pendant les conversations. Choisissez une réponse du domaine et notez sa dernière illustration. Un contre-exemple est tout aussi utile.

2

Cette semaine : explorer une perspective

Qu’est-ce qui ramène votre attention sur vous pendant un échange ? Nul besoin d’en tirer un jugement.

3

Ensuite : décider par vous-même

Qu’est-ce qui vous correspond ou non ? Notez une observation et décidez d’en garder quelque chose. Vous n’avez besoin ni d’un score supérieur ni d’un autre achat.

Ma situation et ce qui compte pour moi :

Mon idée facultative et un moment approprié :

Ce que j’aimerais en retenir :

10 / VOTRE RAPPORT

Méthode et limites

Sur quoi repose le rapport

Questionnaire original, pas une échelle d’anxiété sociale cliniquement validée. Il ne distingue pas fiablement réserve, peur du jugement, barrières linguistiques, exclusion ou autres influences. Les valeurs n’établissent pas de diagnostic et n’évaluent pas les compétences sociales. Si ta vie est limitée, tu peux chercher un soutien professionnel indépendamment du profil. Aucun exercice d’exposition ni plan d’autotraitement n’est prescrit.

Vos réponses sont résumées selon les règles fixes expliquées ici. Les exemples renvoient aux numéros indiqués. Aucune détection ou évaluation automatique de maladie.

Garder les limites à l’esprit

Le dépistage et la réflexion personnelle ne remplacent pas une évaluation médicale ou psychologique. Les questions de réflexion originales ne sont pas validées cliniquement. Chaque page explique sa méthode et ses limites.

Un profil ne couvre pas tous les aspects d’une personne. C’est un instantané des réponses. Les décisions importantes de relation, carrière ou vie ne devraient pas en dépendre seules.

Si vous souhaitez du soutien

Si des symptômes vous affectent, demandez l’aide d’un professionnel de santé qualifié. En cas de danger immédiat, contactez les services d’urgence locaux ou rendez-vous aux urgences. Les informations d’aide sont accessibles sans adresse e-mail ni paiement.

Ouvrir les informations générales d’aide

Version du questionnaire : 2026-10-29.27 | Format du rapport : 2026-10-29.28

ANNEXE / VOTRE RAPPORT

Toutes vos réponses

Chaque réponse calculée reste vérifiable. Les questions passées sont explicitement signalées.

1 **Avant de parler avec des personnes peu familières, je réfléchis longtemps à l'impression que je donnerai.**
Avant les rencontres | Plutôt vrai

2 **Un événement de groupe à venir occupe mes pensées bien avant qu'il ait lieu.**
Avant les rencontres | Tout à fait vrai

3 **Je prépare des phrases pour des rencontres ordinaires par peur de dire quelque chose d'inadapté.**
Avant les rencontres | En partie vrai

4 **Avant une situation où je dois parler, je m'attends à une critique plutôt qu'à une réponse neutre.**
Avant les rencontres | Plutôt vrai

5 **L'idée de ne pas savoir quoi dire pendant un instant me préoccupe fortement.**
Avant les rencontres | Tout à fait vrai

6 **J'aborde généralement les conversations ordinaires sans longtemps douter de l'impression que je donnerai.**
Avant les rencontres | En partie vrai | score inversé

7 **Pendant une conversation, je surveille mentalement le son de ma voix.**
Attention pendant les conversations | En partie vrai

8 **Lorsque les autres me regardent, je prête plus attention à mes gestes qu'à la conversation.**
Attention pendant les conversations | Tout à fait vrai

9 **La peur que ma tension se voie prend beaucoup de place lors des rencontres.**
Attention pendant les conversations | Plutôt vrai

10 **Je perds le fil de la conversation parce que je vérifie en même temps mon impression.**
Attention pendant les conversations | Plutôt faux

11 **J'interprète d'abord les petites pauses comme le signe d'avoir fait quelque chose d'inadapté.**
Attention pendant les conversations | Tout à fait vrai

12 **Dans une conversation familière, je peux généralement garder mon attention sur l'autre.**
Attention pendant les conversations | En partie vrai | score inversé

13 **Après une rencontre, je repasse plusieurs fois certaines choses que j'ai dites.**
Après les rencontres | Tout à fait vrai

Toutes vos réponses / SUITE

14	**Un petit moment d'incertitude me préoccupe ensuite davantage que les parties agréables.**	Après les rencontres | Plutôt vrai
15	**Après une occasion en groupe, je me demande longtemps si l'on m'a jugé négativement.**	Après les rencontres | Tout à fait vrai
16	**Ensuite, je cherche dans les messages des signes d'une mauvaise impression.**	Après les rencontres | Tout à fait vrai
17	**En me rappelant une conversation, je pense d'abord aux passages qui me déplaisent.**	Après les rencontres | En partie vrai
18	**Après une rencontre ordinaire, je peux généralement passer à d'autres sujets.**	Après les rencontres | Plutôt faux | score inversé
19	**Je refuse des invitations qui m'intéressent parce que je pourrais m'y sentir jugé.**	Participation et retrait | Plutôt faux
20	**Dans les groupes, je retiens une intervention même lorsque je souhaite parler.**	Participation et retrait | En partie vrai
21	**Je reporte des questions nécessaires parce que la réponse possible m'inquiète.**	Participation et retrait | Plutôt vrai
22	**Lors des rencontres, je laisse les autres parler pour moins attirer l'attention.**	Participation et retrait | En partie vrai
23	**La crainte de l'impression donnée entrave un nouveau contact que je souhaiterais.**	Participation et retrait | Plutôt faux
24	**Lorsqu'un contact compte pour moi, je peux généralement participer malgré une certaine incertitude.**	Participation et retrait | Pas du tout vrai | score inversé