

# THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE DU TROUBLE ANXIÉTÉ SOCIALE : MANUEL D'INFORMATION DESTINÉ À LA CLIENTÈLE

---

*Camille Lévesque*

*Thanh-Lan Ngô*

*Jean Goulet*

*Hervé Tchambo*

*Sophie Wang*

---

Éditeur : Jean Goulet - tccmontreal  
Montréal, QC, Canada  
2022  
ISBN 978-2-924935-20-0  
Dépôt légal 4e trimestre 2022  
Bibliothèque et Archives nationales du Québec 2022  
Bibliothèque et Archives Canada 2022  
1re édition

# TABLE DES MATIÈRES

<b>1. Qu'est-ce que l'anxiété sociale?</b>	<b>4</b>
1.1 <i>Inquiétudes courantes et sentiments anxieux</i>	4
1.2 <i>Éviter des choses</i>	4
1.3 <i>Problèmes courants causés par l'anxiété sociale</i>	5
<b>2. Qu'est-ce que la thérapie cognitivo-comportementale?</b>	<b>5</b>
2.1 <i>Comment nos pensées et nos comportements entretiennent-elles l'anxiété ?</i>	5
2.2 <i>En quoi consiste la thérapie cognitivo-comportementale?</i>	6
2.3 <i>Informations</i>	6
2.4 <i>Fixer les objectifs et faire un plan de séance</i>	6
2.5 <i>Le rôle des médicaments</i>	7
2.6 <i>Travail indépendant (Pratique à domicile)</i>	7
2.7 <i>Soyez votre propre thérapeute</i>	7
2.8 <i>Échelle d'anxiété sociale de Liebowitz</i>	9
2.9 <i>Échelle de cotation de la phobie sociale- Social Phobia Rating Scale (SPRS)</i>	11
2.10 <i>Questionnaire des cognitions sociales-Social Cognition Questionnaire (SCQ)</i>	12
2.11 <i>Questionnaire de comportement social-Social Behavior Questionnaire (SBQ)</i>	13
2.12 <i>Questionnaire des attitudes sociales-Social Attitudes Questionnaire (SAQ)</i>	14
2.13 <i>Échelle résumée hebdomadaire de l'anxiété sociale Social Phobia Weekly Summary Scale</i>	18
2.14 <i>Tableau d'enregistrement de l'attention dirigée sur soi et des expériences comportementales</i>	19
2.15 <i>Tableau d'enregistrement des expériences comportementales</i>	21
3.9 <i>Mon résumé de la thérapie</i>	22
2.16 <i>Fiche de prévention des rechutes</i>	24

# THÉRAPIE COGNITIVO-COMPORTEMENTALE DU TROUBLE ANXIÉTÉ SOCIALE : MANUEL D'INFORMATION DESTINÉ À LA CLIENTÈLE

Ce guide a été rédigé dans le but de vous accompagner dans votre thérapie pour diminuer l'emprise qu'a l'anxiété sociale sur votre vie. Il a été pensé pour accompagner une thérapie. Il est probable que ce soit votre thérapeute qui vous en a recommandé la lecture et qu'il vous accompagnera tout au long du processus. Si vous n'avez pas de thérapeute, il faudra vraisemblablement consulter si vous souffrez d'anxiété sociale et que vous souhaitez mettre en pratique les différentes étapes de cette thérapie.

Le présent manuel destiné à la clientèle souffrant d'anxiété sociale a été inspiré du document « *Cognitive therapy for social anxiety disorder in adolescents* » (Leigh et Clark, 2018, récupéré de [www.oxcadatresources.com](http://www.oxcadatresources.com)).

## 1. Qu'est-ce que l'anxiété sociale?

Il est très courant de se sentir un peu nerveux ou mal à l'aise dans certaines situations sociales. Par exemple, de nombreuses personnes disent qu'ils se sentent anxieux lorsqu'ils doivent parler devant un public, comme lors d'une conférence par exemple. Ceci peut être normal et on doit savoir que même les acteurs et les enseignants professionnels peuvent parfois se sentir anxieux dans de telles situations.

Pendant, pour certaines personnes, ce type d'anxiété et de peur peut survenir dans des situations sociales quotidiennes plus habituelles. Par exemple, vous pourriez vous sentir anxieux d'avoir une conversation dans un groupe, avoir du mal à manger ou à écrire devant d'autres personnes, à lever la main en classe ou à faire un commentaire sur les réseaux sociaux. Vous pourriez craindre de montrer des signes d'anxiété comme de trembler, de transpirer ou de rougir. Ce sont tous des exemples d'anxiété sociale. Les personnes souffrant d'anxiété sociale craignent de mal se comporter dans des situations sociales ou de se ridiculiser d'une manière ou d'une autre.

### 1.1 Inquiétudes courantes et sentiments anxieux

Différentes personnes ont des soucis différents lorsqu'ils sont dans des situations sociales et peuvent ressentir différents symptômes d'anxiété. Certains symptômes sont physiques : tremblements, transpiration, rougeur, pleurs, étourdissements, rythme cardiaque plus rapide, voix tremblante, bouche sèche. D'autres symptômes incluent la difficulté à se concentrer, se tromper de mots, à réfléchir, à avoir l'esprit vide, etc.

### 1.2 Éviter des choses

Les personnes souffrant d'anxiété sociale essaient généralement d'éviter ou de rester à l'écart des situations sociales. C'est vraiment compréhensible en raison de l'anxiété et de l'inquiétude que provoquent les situations sociales. Vous pourriez complètement éviter certaines situations, ou vous pourriez vous retrouver dans des situations sociales, mais les trouver très difficiles tout au long. Vous pourriez constater que votre anxiété est déclenchée par des choses particulières ou que vous vous sentez anxieux dans un large éventail de situations sociales.

## 1.3 Problèmes courants causés par l'anxiété sociale

L'anxiété sociale peut causer des problèmes à la maison, à l'école, au travail, avec des amis, dans les relations amoureuses et dans la vie de tous les jours. Par exemple, de nombreuses personnes disent que:

- L'anxiété et l'évitement peuvent provoquer des disputes avec leurs proches. Les gens ont souvent du mal à parler à leurs proches de leurs soucis sociaux et ces derniers peuvent donc avoir du mal à comprendre la difficulté de participer à des situations sociales.
- À l'école, il peut être difficile de se concentrer en classe parce que les gens s'y sentent très gênés. Des étudiants peuvent avoir du mal à suivre en classe parce qu'ils évitent de demander de l'aide et de participer aux activités en classe.
- Entretenir des relations d'amitié peut s'avérer difficile. Les gens évitent très souvent de passer du temps avec d'autres personnes, et ce même s'ils se sentent seuls et aimeraient pouvoir être proches des autres. Cet isolement social peut entraîner des railleries voire de l'intimidation et aggraver le malaise social
- Il faut savoir que développer des relations amoureuses peut créer de l'anxiété chez tout le monde et cela peut être normal. Cependant, pour les personnes souffrant d'anxiété sociale, cela peut représenter un défi supplémentaire.
- Les activités quotidiennes telles que commander un plat à emporter, utiliser les toilettes publiques, fréquenter les transports en commun ou aller dans les magasins peuvent être difficiles pour les gens souffrant d'anxiété sociale. Plusieurs personnes disent que c'est bouleversant car ils aimeraient vraiment être plus indépendants.

## 2. Qu'est-ce que la thérapie cognitivo-comportementale?

### 2.1 Comment nos pensées et nos comportements entretiennent-elles l'anxiété ?

Les émotions désagréables sont surtout influencées par notre façon de penser les événements plutôt que par les événements eux-mêmes. La façon dont vous pensez (« *cognitivo* ») et ce que vous faites (« *comportementale* ») lorsque vous vous sentez anxieux dans des situations sociales est ce qui maintient vos sentiments d'anxiété. Par exemple :

#### Anna

Anna discute avec ses collègues pendant la pause au travail. Après qu'un collègue lui ait demandé ce qu'elle avait fait pendant la fin de semaine, Anna bégaye en racontant ses activités de la fin de semaine. Elle ressasse cet événement à plusieurs occasions pour le reste de la semaine et ceci l'empêche de se concentrer entièrement au travail et à la maison. Anna accorde une importance démesurée à cet événement qui, en réalité, est passé inaperçu aux yeux de ses collègues qui, au contraire, avaient trouvé ses anecdotes bien intéressantes.

#### Céline

Céline remarque qu'elle n'a pas dit grand-chose dans une conversation avec un groupe d'amis et elle a la pensée « je suis trop calme, ils doivent penser que je suis plate ». Cela la rend encore plus gênée et anxieuse au point où elle commence à se sentir comme si elle sortait du lot ou comme si elle n'était pas à sa place. Céline en dit moins ou trouve une excuse pour quitter la situation.

#### Jean

Jean craint de rougir en classe si le professeur lui pose une question. Lorsque le professeur parle à Jean, cela le rend très anxieux et il essaie de se concentrer sur son visage pour voir s'il peut empêcher le rougissement de s'intensifier. Cela rend le visage de Jean encore plus chaud. Il est

alors sûr que tout le monde peut le voir rougir, et que tout le monde pense qu'il est stupide. Il a l'impression que tous les yeux sont rivés sur lui, mais il ne regarde pas autour de lui pour vérifier si c'est vrai (alors que tous ne le dévisagent pas). Jean rate le cours suivant juste au cas où cela se reproduirait. Ainsi, certaines des choses que Jean fait se retournent contre lui et aggravent le problème, sans qu'il s'en rende compte. De cette façon, il se construit un cercle vicieux qui entretient l'anxiété sociale.

Or, la recherche démontre que les pensées négatives et certaines choses que les gens font dans des situations sociales sont une clé pour comprendre les sentiments d'anxiété. En thérapie, vous travaillerez avec votre thérapeute pour identifier les pensées et les comportements clés qui maintiennent votre problème. Des techniques spéciales seront utilisées pour vous aider à déterminer le réalisme de vos pensées, à savoir quoi faire pour changer la façon dont vous vous sentez dans des situations sociales et pour améliorer la façon dont vous vous voyez.

## **2.2 En quoi consiste la thérapie cognitivo-comportementale?**

La thérapie cognitive est un traitement efficace pour les problèmes d'anxiété. C'est un traitement assez rapide et il vous sera proposé jusqu'à 16 séances sur une période de 4 mois. Chaque séance durera environ une heure à une heure et demie. Après avoir terminé le traitement, vous serez revu plusieurs fois au cours de l'année suivant la fin du traitement. Cela permettra, à vous et à votre thérapeute, de surveiller les progrès que vous avez réalisés pendant le traitement et dans quelle mesure vous avez réussi à les maintenir, voire à les améliorer pendant le suivi. Cela permettra également de cibler les choses qui restent à travailler s'il y a lieu.

## **2.3 Informations**

Au moyen de discussions avec votre thérapeute ou votre médecin et de lectures qui vous seront suggérées, vous pourrez mieux comprendre l'origine de votre anxiété sociale et comment elle se maintient. Votre thérapeute vous guidera tout au long de votre thérapie. Il est important que vous compreniez bien les raisons de chacune des étapes du traitement, il vous les expliquera et n'hésitez pas à poser vos questions si vous en avez.

## **2.4 Fixer les objectifs et faire un plan de séance**

Il sera utile d'évaluer dès le départ vos objectifs et votre motivation au traitement. Par exemple, vous risquez d'être déçu si vous avez en tête des objectifs irréalistes et espérez les atteindre sans effort. Cependant, vous bénéficierez de la thérapie si vous vous donnez des objectifs précis, mesurables, atteignables, réalisables dans une période déterminée et que vous faites preuve de détermination pour les atteindre. Vous et votre thérapeute ferez équipe pour y arriver.

Au début de chaque séance, vous établirez ensemble un plan pour cette séance, afin que vous puissiez tirer le meilleur parti de votre temps ensemble. Cela impliquera d'examiner les situations que vous avez rencontrées au cours de la semaine écoulée, les stratégies que vous avez essayé d'utiliser pour surmonter votre anxiété et les problèmes qui restent.

Une fois que vous avez défini le plan, essayez de vous y tenir et évitez de sauter d'un problème à l'autre. Vous obtiendrez généralement plus en travaillant sur un problème à la fois.

De plus, comme dans le traitement de tout problème d'anxiété, vous devrez accepter de tolérer un inconfort plus important en début de traitement. Ceci est normal. Il est possible aussi que certaines

parties de la thérapie soient plus difficiles en cours de route. Ceci est aussi normal et attendu, votre thérapeute pourra vous aider à surmonter ces obstacles.

Il faut savoir qu'en bout de ligne, cette thérapie permettra vraisemblablement d'augmenter de façon importante votre qualité de vie et votre confort dans les situations sociales que vous trouvez actuellement difficiles.

## **2.5 Le rôle des médicaments**

Selon l'énoncé de pratique canadien sur l'anxiété sociale (Katzman et al., 2014), plusieurs études ont démontré une efficacité similaire entre la thérapie cognitivo-comportementale et les médicaments. Cependant, certaines études ont démontré que les améliorations obtenues après la thérapie cognitivo-comportementale durent plus longtemps que celles obtenues avec les médicaments.

Votre thérapeute vous évaluera et vous guidera par la suite dans le choix du traitement le plus adapté à votre situation, que ce soit psychologique ou médicamenteux ou une combinaison des deux options.

## **2.6 Travail indépendant (Pratique à domicile)**

La thérapie ne dure qu'une heure par semaine, mais il y a 24 heures dans une journée et il y aura beaucoup de choses que vous voudrez faire entre les séances. Votre thérapeute vous demandera d'accomplir certaines tâches de pratique à domicile entre les séances, afin que vous appreniez de nouvelles notions sur votre anxiété sociale et les moyens de la surmonter. Cela accélérera vos progrès pour apprendre à être plus confiant dans les situations sociales.

Il peut être difficile de trouver du temps pour s'adapter à la pratique à domicile, il peut donc être utile de réserver 10 à 15 minutes chaque jour pour revoir la tâche de thérapie indépendante que vous avez effectuée ce jour-là et planifier la tâche pour le lendemain.

## **2.7 Soyez votre propre thérapeute**

L'un des objectifs les plus importants de la thérapie cognitivo-comportementale est que vous appreniez à être votre propre thérapeute. Vous apprendrez à identifier et à remettre en question les pensées, les croyances et les comportements problématiques. Cela vous aidera à progresser même lorsque votre traitement est terminé.

## QUESTIONNAIRES

La section suivante regroupe certains tableaux et questionnaires auxquels votre thérapeute vous réfèrera pour l'évaluation de votre anxiété sociale, pour cibler des objectifs et pour évaluer les progrès et les choses qui restent à travailler.

## 2.8 Échelle d'anxiété sociale de Liebowitz

*Traduction : Lepine.*

*Révision et validation française : Yao et al. 1999.*

**L'échelle de Liebowitz mesure les symptômes de phobie sociale.**

### **Dépouillement et interprétation du score**

Total (de 0 à 72) : additionner tous les items de la colonne « Évitement ».

Cette classification, dans la version française, diverge légèrement de celle de Liebowitz.

Dans la version américaine de l'échelle, l'item 21 a été coté « P » (performance), ce qui représente de toute évidence une erreur. La version française utilisée pour l'étude de validation (Yao *et al.*, 1999), a considéré l'item 21 : « Essayer de “draguer” quelqu'un » comme un item d'interaction sociale « S ».

Ce qui donne, finalement, le même nombre d'items « S » et d'items « P » pour l'ensemble de l'échelle : douze items d'interaction sociale et douze items de performance.

### **Pour le score total (à partir des études anglophones) :**

Phobie sociale modérée : 56-65.

Phobie sociale marquée : 65-80.

Phobie sociale sévère : 80-95.

Phobie sociale très sévère : plus de 95.

### **Validation**

Avec l'échelle de phobie sociale du questionnaire des peurs de Marks et Matthews, c'est l'échelle la plus utilisée et la mieux validée en français ou en anglais.

## Échelle d'anxiété sociale de Liebowitz

Date : ...../...../.....

Nom : ..... Prénom : ..... Sexe : ..... Âge : .....

	<b>ANXIÉTÉ</b> 0 = Aucune 1 = Légère 2 = Moyenne 3 = Sévère	<b>ÉVITEMENT</b> 0 = Jamais 1 = Occasionnel (0-33 %) 2 = Fréquent (33-66 %) 3 = Habituel (67-100 %)
1. Téléphoner en public (P)		
2. Participer au sein d'un petit groupe (P)		
3. Manger dans un lieu public (P)		
4. Boire en compagnie dans un lieu public (P)		
5. Parler à des gens qui détiennent une autorité (S)		
6. Jouer, donner une représentation ou une conférence (P)		
7. Aller à une soirée (S)		
8. Travailler en étant observé (P)		
9. Écrire en étant observé (P)		
10. Contacter par téléphone quelqu'un que vous ne connaissez pas très bien (S)		
11. Parler à des gens que vous ne connaissez pas très bien (S)		
12. Rencontrer des inconnus (S)		
13. Uriner dans les toilettes publiques (P)		
14. Entrer dans une pièce alors que tout le monde est déjà assis (P)		
15. Être le centre d'attention (S)		
16. Prendre la parole à une réunion (P)		
17. Passer un examen (P)		
18. Exprimer son désaccord ou sa désapprobation à des gens que vous ne connaissez pas très bien (S)		
19. Regarder dans les yeux des gens que vous ne connaissez pas très bien (S)		
20. Faire un compte-rendu à un groupe (P)		
21. Essayer de « draguer » quelqu'un (S)		
22. Rapporter des marchandises dans un magasin (S)		
23. Donner une soirée (S)		
24. Résister aux pressions d'un vendeur insistant (S)		
<b>TOTAL</b>	<b>A =</b>	<b>E =</b>
<b>Deux scores : S = Interaction sociale</b>	<b>A.S =</b>	<b>E.S =</b>
<b>P = Performance</b>	<b>A.P =</b>	<b>E.P =</b>

TCC Formation © Retz 2011.

## 2.9 Échelle de cotation de la phobie sociale- Social Phobia Rating Scale (SPRS)

1. Au cours de la dernière semaine, dans quelle mesure votre anxiété sociale a-t-elle été source de détresse?

Pas du tout					Modérément					Ça n'a jamais été pire
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

2. Au cours de la dernière semaine, dans quelle mesure avez-vous évité des situations sociales à cause de l'anxiété?

Pas du tout					La moitié du temps					Tout
le temps										
0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%

3. Au cours de la dernière semaine, dans quelle mesure vous êtes-vous senti(e) gêné(e) dans des situations sociales difficiles?

Pas du tout					Modérément					Extrêmement gêné	Ça n'a jamais été
pire											
0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	

4. Les gens gèrent leur anxiété sociale de différentes manières. Placez un chiffre dans l'échelle ci-dessous à côté de chaque élément énuméré pour indiquer la fréquence à laquelle vous faites ce qui suit lorsque vous êtes socialement anxieux.

Pas du tout					La moitié du temps					Tout
le temps										
0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%

Ne pas dire grand chose	_____	Contrôler mes pensées	_____	Tenir mes bras immobiles	_____
Respirer lentement	_____	Essayer de me détendre	_____	Me concentrer sur ma voix	_____
Saisir fermement les objets	_____	M'asseoir	_____	Éviter le contact visuel	_____
Bouger lentement	_____	Couvrir mon visage	_____	Parler rapidement	_____
Utiliser la distraction	_____	Porter certains vêtements	_____	Me concentrer sur mes mains	_____

5. Vous trouverez ci-dessous un certain nombre de pensées que les gens ont lorsqu'ils sont socialement anxieux. Indiquez dans quelle mesure vous croyez chaque pensée lorsque vous êtes socialement anxieux en plaçant un chiffre à côté de chacune d'elles dans l'échelle ci-dessous.

Je ne crois pas la pensée est vraie										Je suis convaincu(e) que la pensée est vraie
0%	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100%

Je parais mal	_____	Ils remarqueront que je suis anxieux	_____
Tout le monde me regarde	_____	Je vais échapper et renverser des choses	_____
Je perds le contrôle	_____	Je suis ennuyeux	_____
Je serai incapable de parler	_____	Je suis inadéquat	_____
Je vais bégayer et parler bizarrement	_____	Ils pensent que je suis stupide	_____
J'ai l'air anormal	_____	Ils ne m'aiment pas	_____
Ils ne me respecteront pas	_____	Je vais avoir l'air stupide	_____

Autres pensées non énumérées :

1.	_____	_____
2.	_____	_____
3.	_____	_____

Wells, A. (1997). *Cognitive therapy of anxiety disorders: A practice manual and conceptual guide*. Chichester, UK: Wiley. Traduction libre en français à partir de leur version anglaise originale par Camille Lévesque MD, Hervé Tchambo MD et Sophie Wang MD.

## 2.10 Questionnaire des cognitions sociales-Social Cognition Questionnaire (SCQ)

Vous trouverez ci-dessous quelques pensées qui traversent l'esprit des gens quand ils sont nerveux ou effrayés. Indiquez, à GAUCHE du formulaire, à quelle fréquence **au cours de la dernière semaine** chaque pensée s'est produite ; évaluez chaque pensée de 1 à 5 en utilisant l'échelle suivante :

1. La pensée ne survient jamais
2. La pensée survient rarement
3. La pensée survient la moitié des fois où je suis nerveux
4. La pensée survient souvent
5. La pensée survient toujours lorsque je suis nerveux

___	Je serai incapable de parler	___
___	Je ne suis pas aimable	___
___	Je vais trembler ou trembler de manière incontrôlable	___
___	Les gens vont me dévisager	___
___	Je suis stupide	___
___	Les gens vont me rejeter	___
___	Je serai paralysé par la peur	___
___	Je vais échapper ou renverser des choses	___
___	Je vais être malade	___
___	Je suis inadéquat	___
___	Je vais babiller ou parler bizarrement	___
___	Je suis inférieur	___
___	Je serai incapable de me concentrer	___
___	Je serai incapable d'écrire correctement	___
___	Les gens ne s'intéressent pas à moi	___
___	Les gens ne vont pas m'aimer	___
___	Je suis vulnérable	___
___	Je vais suer/transpirer	___
___	Je deviens rouge	___
___	Je suis bizarre/différent	___
___	Les gens vont voir que je suis nerveux	___
___	Les gens pensent que je suis ennuyant	___
___	Autres pensées non listées (veuillez préciser) :	___
___	_____	___
___	_____	___

Lorsque vous vous sentez anxieux, à quel point pensez-vous que chaque pensée est vraie? Veuillez évaluer chaque pensée en choisissant un nombre de l'échelle ci-dessous, et indiquer le nombre qui s'applique sur la ligne à **DROITE** du formulaire

0	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100
Je ne crois pas cette pensée										Je suis complètement convaincu que cette pensée est vraie

Clark, D. M. (2005). Three questionnaires for measuring central constructs in the cognitive model of social phobia: preliminary analysis. Available from Professor David Clark, Department of Psychiatry, University of Oxford. \*Traduction libre en français à partir de leur version anglaise originale par Camille Lévesque MD, Hervé Tchambo MD et Sophie Wang MD.

## 2.11 Questionnaire de comportement social-Social Behavior Questionnaire (SBQ)

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](http://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.

## 2.12 Questionnaire des attitudes sociales-Social Attitudes Questionnaire (SAQ)

Ce questionnaire répertorie différentes attitudes et croyances présentes chez certaines personnes. Lisez attentivement CHAQUE affirmation et décidez à quel point vous êtes en accord ou en désaccord avec chacune des affirmations.

Pour chacune des attitudes, encerclez la réponse qui correspond LE MIEUX AVEC CE QUE VOUS PENSEZ. Vous ne pouvez encercler qu'une seule réponse par affirmation. Comme tout le monde est différent, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse à ces affirmations.

Pour décider si une attitude donnée est typique de votre manière de voir les choses, gardez simplement en tête comment vous êtes LA PLUPART DU TEMPS.

**Je n'ai pas besoin de l'approbation de tout le monde**

TOUT À FAIT D'ACCORD	TRÈS D'ACCORD	UN PEU D'ACCORD	NEUTRE	UN PEU EN DÉSACCORD	TRÈS EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	------------------	--------------------	--------	------------------------	----------------------	--------------------------------

**Je ne dois pas montrer de signes de faiblesse aux autres**

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

**Si je fais une erreur lors d'une situation sociale, les autres me rejeteront**

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

**Tout le monde me regardera et pensera que je suis étrange si je n'agis pas normalement**

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

**Je ne suis pas aimable**

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

**Les autres sont plus anxieux que moi**

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

**Je suis différent(e)**

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

**Les autres sont plus capables de bien agir en situation sociale que moi**

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

**Je dois paraître intelligent(e) et amusant(e)**

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

**J'ai l'air aussi anxieux(se) que je le suis**

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

**Si d'autres personnes pensent que je suis inférieur(e), c'est que je le suis**

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

**Je ne suis pas acceptable**

TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSACCORD	EN DÉSACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSACCORD
-------------------------	----------	---------------------------	--------	-------------------------------	-----------------	--------------------------------

<b>L'anxiété n'est pas un signe de faiblesse</b>						
TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSAACCORD	EN DÉSAACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSAACCORD
<b>Les autres sont plus compétents que moi</b>						
TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSAACCORD	EN DÉSAACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSAACCORD
<b>Les autres sont plus acceptables et aimables que moi</b>						
TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSAACCORD	EN DÉSAACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSAACCORD
<b>Mon anxiété est évidente aux yeux des autres</b>						
TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSAACCORD	EN DÉSAACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSAACCORD
<b>Si quelqu'un ne m'aime pas, c'est de ma faute</b>						
TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSAACCORD	EN DÉSAACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSAACCORD
<b>Ma valeur ne dépend pas de l'approbation des autres</b>						
TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSAACCORD	EN DÉSAACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSAACCORD
<b>Je ne dois pas laisser les autres percevoir que je suis anxieux(se)</b>						
TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSAACCORD	EN DÉSAACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSAACCORD
<b>Les autres pensent que je ne suis pas intéressant(e)</b>						
TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSAACCORD	EN DÉSAACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSAACCORD
<b>Si les autres apprennent vraiment à me connaître, ils ne m'apprécieront pas</b>						
TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSAACCORD	EN DÉSAACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSAACCORD
<b>Si je n'apparais pas calme, décontracté et en contrôle, les autres me rejeteront</b>						
TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSAACCORD	EN DÉSAACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSAACCORD
<b>Je suis inférieur(e)</b>						
TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSAACCORD	EN DÉSAACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSAACCORD
<b>Je suis vulnérable</b>						
TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSAACCORD	EN DÉSAACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSAACCORD
<b>Les autres sont moins anxieux que moi</b>						
TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSAACCORD	EN DÉSAACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSAACCORD
<b>Les autres peuvent facilement voir à travers moi et voir mes faiblesses</b>						
TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSAACCORD	EN DÉSAACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSAACCORD
<b>Je n'ai pas besoin d'être apprécié(e) par tout le monde</b>						
TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSAACCORD	EN DÉSAACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSAACCORD

<b>Je suis une personne bizarre</b>						
TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSAACCORD	EN DÉSAACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSAACCORD
<b>Si les autres voient que je suis anxieux(se), ils vont m'humilier, me ridiculiser et me rabaisser</b>						
TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSAACCORD	EN DÉSAACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSAACCORD
<b>Si je suis en désaccord avec quelqu'un, ils vont penser que je suis stupide ou ils me rejeteront</b>						
TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSAACCORD	EN DÉSAACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSAACCORD
<b>Je suis étrange/particulier(e)</b>						
TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSAACCORD	EN DÉSAACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSAACCORD
<b>Je suis important(e) pour les autres</b>						
TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSAACCORD	EN DÉSAACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSAACCORD
<b>Les gens voient l'anxiété comme un signe de faiblesse</b>						
TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSAACCORD	EN DÉSAACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSAACCORD
<b>Je dois bien faire les choses pour être accepté(e)</b>						
TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSAACCORD	EN DÉSAACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSAACCORD
<b>Si je ne suis pas amusant(e) et intéressant(e), les autres ne m'apprécieront pas</b>						
TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSAACCORD	EN DÉSAACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSAACCORD
<b>Si je maintiens les apparences, je pourrais m'en sortir</b>						
TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSAACCORD	EN DÉSAACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSAACCORD
<b>Mes opinions ne valent rien</b>						
TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSAACCORD	EN DÉSAACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSAACCORD
<b>Quand les autres voient que je suis anxieux/anxieuses, ils voient le vrai moi, celui qui est inférieur</b>						
TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSAACCORD	EN DÉSAACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSAACCORD
<b>Je suis attirant(e)</b>						
TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSAACCORD	EN DÉSAACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSAACCORD
<b>Si les autres voient que je suis anxieux(se), ils vont me trouver étrange</b>						
TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSAACCORD	EN DÉSAACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSAACCORD
<b>Les gens ne tolèrent pas les signes de faiblesse</b>						
TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSAACCORD	EN DÉSAACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSAACCORD
<b>Si quelqu'un pensait que je suis inférieur à lui, je ne pourrais pas le supporter</b>						
TOUT À FAIT D'ACCORD	D'ACCORD	PARTIELLEMENT D'ACCORD	NEUTRE	PARTIELLEMENT EN DÉSAACCORD	EN DÉSAACCORD	TOUT À FAIT EN DÉSAACCORD

**Si je suis silencieux(se), les autres penseront que je suis ennuyant(e)**

TOUT À FAIT	D'ACCORD	PARTIELLEMENT	NEUTRE	PARTIELLEMENT	EN	TOUT À FAIT
D'ACCORD		D'ACCORD		EN DÉSAccORD	DÉSAccORD	EN
						DÉSAccORD

**Je suis inadéquat(e)**

TOUT À FAIT	D'ACCORD	PARTIELLEMENT	NEUTRE	PARTIELLEMENT	EN	TOUT À FAIT
D'ACCORD		D'ACCORD		EN DÉSAccORD	DÉSAccORD	EN
						DÉSAccORD

**Si les autres voient que je suis anxieux(se), ils penseront que je suis faible ou inférieur(e)**

TOUT À FAIT	D'ACCORD	PARTIELLEMENT	NEUTRE	PARTIELLEMENT	EN	TOUT À FAIT
D'ACCORD		D'ACCORD		EN DÉSAccORD	DÉSAccORD	EN
						DÉSAccORD

**Je suis intéressant(e)**

TOUT À FAIT	D'ACCORD	PARTIELLEMENT	NEUTRE	PARTIELLEMENT	EN	TOUT À FAIT
D'ACCORD		D'ACCORD		EN DÉSAccORD	DÉSAccORD	EN
						DÉSAccORD

**Si les autres me regardent, cela signifie qu'ils pensent des choses négatives à propos de moi**

TOUT À FAIT	D'ACCORD	PARTIELLEMENT	NEUTRE	PARTIELLEMENT	EN	TOUT À FAIT
D'ACCORD		D'ACCORD		EN DÉSAccORD	DÉSAccORD	EN
						DÉSAccORD

**Je suis une personne ennuyante**

TOUT À FAIT	D'ACCORD	PARTIELLEMENT	NEUTRE	PARTIELLEMENT	EN	TOUT À FAIT
D'ACCORD		D'ACCORD		EN DÉSAccORD	DÉSAccORD	EN
						DÉSAccORD

**Même si les autres perçoivent mon anxiété, cela ne signifie pas que je suis inférieur(e) à eux**

TOUT À FAIT	D'ACCORD	PARTIELLEMENT	NEUTRE	PARTIELLEMENT	EN	TOUT À FAIT
D'ACCORD		D'ACCORD		EN DÉSAccORD	DÉSAccORD	EN
						DÉSAccORD

**Je dois toujours être à la hauteur des attentes des autres**

TOUT À FAIT	D'ACCORD	PARTIELLEMENT	NEUTRE	PARTIELLEMENT	EN	TOUT À FAIT
D'ACCORD		D'ACCORD		EN DÉSAccORD	DÉSAccORD	EN DÉSAccORD

Clark, D. M. (2005). Three questionnaires for measuring central constructs in the cognitive model of social phobia: preliminary analysis. Available from Professor David Clark, Department of Psychiatry, University of Oxford. Traduction libre en français à partir de leur version anglaise originale par Camille Lévesque MD, Hervé Tchambo MD et Sophie Wang MD.

## 2.13 Échelle résumée hebdomadaire de l'anxiété sociale *Social Phobia Weekly Summary Scale*

- a) Veuillez encercler dans l'échelle ci-bas, le chiffre qui décrit le mieux la sévérité de votre anxiété sociale dans la dernière semaine :

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Pas du tout dérangeant et/ou incapacitant		Légèrement dérangeant et/ou incapacitant		Définitivement dérangeant et/ou incapacitant		Dérangeant et/ou incapacitant de façon marquée		Sévèrement dérangeant et/ou incapacitant

- b) Veuillez encercler dans l'échelle ci-bas, le chiffre qui indique à quelle fréquence, dans la dernière semaine, vous avez évité des situations sociales difficiles ou certains aspects de ces situations :

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Pas du tout		Rarement		Parfois		Souvent		Toujours

- c) Pour les situations sociales *en général*, veuillez choisir dans l'échelle ci-bas, le chiffre qui montre dans quelle mesure votre attention était dirigée sur vous ou sur la situation externe, dans la dernière semaine:

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Entièrement dirigée à l'extérieur				Les deux également				Entièrement dirigée sur soi

- d) Pour les situations sociales *que vous avez trouvées difficiles*, veuillez choisir dans l'échelle ci-dessous, le chiffre qui montre dans quelle mesure votre attention était dirigée sur vous-même ou sur la situation externe dans la dernière semaine :

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Entièrement dirigée à l'extérieur				Les deux également				Entièrement dirigée sur soi

- e) Dans la dernière semaine, à quelle fréquence avez-vous évoqué à l'esprit des choses que vous pensiez qui pourraient mal tourner dans une situation sociale, *avant* d'entrer dans la situation :

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Pas du tout		Rarement		Parfois		Souvent		Toujours

- f) Dans la dernière semaine, à quelle fréquence avez-vous défilé dans votre esprit des interactions sociales *après* qu'elles soient terminées :

0	1	2	3	4	5	6	7	8
Pas du tout		Rarement		Parfois		Souvent		Toujours

Clark, D. M., Ehlers, A., McManus, F., Hackmann, A., Fennell, M., Campbell, H., et al. (2003). Cognitive therapy versus fluoxetine in generalized social phobia: a randomized placebo-controlled trial. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 71, 1058–1067. \*Traduction libre en français à partir de leur version anglaise originale par Camille Lévesque MD, Hervé Tchambo MD et Sophie Wang MD.

## 2.14 Tableau d'enregistrement de l'attention dirigée sur soi et des expériences comportementales

Est-ce que c'est arrivé?

0% | | | | 50% | | | | | |  
Pas du tout Totallement

Jusqu'à quel point étiez-vous anxieux?

0% | | | | 50% | | | | | |  
Pas du tout Totallement

Jusqu'à quel point aviez-vous l'air anxieux?

0% | | | | 50% | | | | | |  
Pas du tout Totallement

Jusqu'à quel point croyez-vous avoir bien performé?

0% | | | | 50% | | | | | |  
Pas du tout Totallement

Aviez-vous une image de vous? Oui Non

Jusqu'à quel point l'attention était-elle dirigée vers l'intérieur et sur comment vous paraissiez vs attention dirigée vers l'extérieur et sur les autres?

0% | | | | 50% | | | | | |  
Attention totalement dirigée vers l'intérieur Attention totalement dirigée vers l'extérieur

Jusqu'à quel point avez-vous eu recours aux comportements sécurisants?

0% | | | | 50% | | | | | |  
Pas du tout Totallement

Quelle était votre impression générale de ....?

Avez-vous remarqué (comportement)?

Si oui, comment l'avez-vous interprété?

Jusqu'à quel point avez-vous pensé paraissait (peur spécifique)? Jusqu'à quel point était-ce présent et pourquoi?

*Traduit et adapté de [www.oxcadatressources.com](http://www.oxcadatressources.com) par Camille Lévesque MD, Hervé Tchambo MD et Sophie Wang MD.*

2.15 Tableau d'enregistrement des expériences comportementales

<b>Date</b>	<b>Situation</b>	<b>Prédiction</b> Qu'est ce qui va arriver? Comment le saurez-vous? Évaluez le degré de conviction (0-100%)	<b>Expérience</b> Comment allez-vous tester cette prédiction?	<b>Résultat</b> Que s'est-il passé? La prédiction était-elle juste?	<b>Qu'ai-je appris?</b> 1. Conclusion (évaluez le degré de conviction de 0-100%) 2. Évaluez la probabilité que ce qui a été prédit survienne plus tard (0-100%)

### 3.9. Mon résumé de la thérapie

#### **Quelle est l'origine de votre anxiété sociale?**

*Pouvez-vous vous souvenir de quand elle a débuté? Est-ce que quelque chose d'important ou signifiant est arrivé à l'époque? Est-ce que des expériences subséquentes ont empiré votre anxiété sociale?*

#### **Comment s'est-elle maintenue dans le temps?**

*Conséquences du focus sur soi et de l'auto-observation, conséquences des comportements sécuritaires auxquels vous avez recours, importance des émotions plutôt que votre comportement, évitement de situations*

#### **Pensées négatives principales**

*Quelles étaient vos pensées et croyances négatives principales et vos réponses à ces pensées?*

Pensées négatives	Réponses à ces questions	Évidence qui soutient ces réponses

### **Mon résumé de la thérapie (suite) :**

#### **Qu'avez-vous appris en thérapie?**

*Qu'est-ce qui a été utile? Qu'avez-vous appris sur le rôle des comportements sécurisants? Qu'avez-vous appris sur l'effet du focus sur soi et des images de soi?*

#### **Comment gérer les défis dans le futur?**

*Qu'est-ce qui pourrait arriver dans le futur pour miner votre confiance en vous? Quelles pensées pourraient resurgir? Est-ce que vous recommenceriez à rediriger l'attention sur vous? Pourriez-vous vous baser sur vos émotions pour déduire ce que les autres pensent de vous? Que devriez-vous faire si vous remarquez une rechute : faites la liste des stratégies qui pourraient être aidantes? De quoi voudriez-vous vous rappeler? Quelles expériences pourraient vous aider à surmonter l'obstacle?*

#### **Comment aller plus loin?**

*Que devez-vous faire pour maintenir ces changements et améliorations? Qu'est-ce qu'il reste à travailler? Quel pourrait être un bon plan d'action. Reste-t-il des problèmes? Des choses que vous évitez? Pourriez-vous être le centre de l'attention? Jusqu'à quel point croyez-vous vos nouvelles pensées? S'il reste des doutes que pourriez-vous faire pour les cibler? Compte tenu de ce que vous avez appris, qu'est-ce qui pourrait vous aider à maintenir ces pensées dans le futur?*

*Traduit et adapté de [www.oxcadatressources.com](http://www.oxcadatressources.com)*

