

# Anxiété sociale

## Le Test de Liebowitz (1987)



---

L'échelle d'anxiété sociale de Liebowitz a été élaborée par Liebowitz en 1987. Elle est la plus utilisée par les cliniciens pour **évaluer** la phobie sociale ou anxiété sociale, et ce, depuis de nombreuses années (Heimberg & al., 1999). En effet, plusieurs échelles ont été mises en place, mais aucune n'avait encore considérée à la fois la peur et l'évitement (Yao & al., 1999).

A travers ce questionnaire, vous pourrez avoir une idée de votre niveau d'anxiété lorsque vous êtes inscrit dans une relation sociale. Ce test va majoritairement se concentrer sur **votre peur et votre évitement** dans les situations sociales et de performance (Liebowitz, 1987).

## Le Questionnaire

Répondez aux questions ci-dessous de manière tout à fait honnête et naturelle.

Attention, ce test, ici, a pour unique but de vous aider à vous éclairer sur l'angoisse que vous pouvez ressentir et à vous **aiguiller** sur vos possibilités.

	<b>Anxiété</b>	<b>Évitement</b>
	0 = Aucune	0 = Jamais
	1 = Légère	1 = Occasionnel
	2 = Moyenne	2 = Fréquent
	3 = Sévère	3 = Habituel
Téléphoner en public		
Participer au sein d'un petit groupe		
Manger dans un lieu public		
Parler à des gens qui détiennent une autorité		
Jouer, donner une représentation ou une conférence		
Aller à une soirée		
Travaillé en étant observé		
Écrire en étant observé		
Contacter par téléphone quelqu'un que vous ne		

connaissiez pas très bien		
Parler à des gens que vous ne connaissez pas très bien		
Rencontrer des inconnus		
Uriner dans les toilettes publiques		
Entrer dans une pièce alors que tout le monde est déjà assis		
Être le centre de l'attention		
Prendre la parole à une réunion		
Passer un examen		
Exprimer son désaccord ou sa désapprobation à des gens que vous ne connaissez pas très bien		
Regarder dans les		

yeux des gens que vous ne connaissez		
Faire un compte-rendu à un groupe		
Essayer de « draguer » quelqu'un		
Rapporter des marchandises dans un magasin		
Donner une soirée		
Résister aux pressions d'un vendeur insistant		
<b>TOTAL</b>		

Faites le cumul des deux scores.

## Dépouillement et interprétation du score

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.

**Votre score est inférieur à 55**

Si votre score est inférieur à 50, alors bonne nouvelle ! Vous ne souffrez pas de phobie sociale.

Vous êtes peut-être victime d'une grande timidité, mais rien de pathologique.

Vous arrivez à vivre avec, et à maintenir vos activités quotidiennes.

Si vous ressentez une anxiété permanente malgré cela, alors il y a sûrement une cause à cela.

### **Votre score est entre 56 et 65**

Si votre score au test de phobie sociale est compris entre 56 et 65, alors vous êtes victime d'une phobie sociale modérée.

Certaines situations provoquent chez vous de l'anxiété, et parfois, vous évitez de vous confronter à celles-ci. Rien de grave cependant.

### **Votre score est entre 65 et 80**

Votre score au test de phobie sociale est compris entre 65 et 80 ? Vous êtes victime d'une phobie sociale marquée.

Certaines situations provoquent chez vous des réactions anxieuses allant jusqu'à l'attaque de panique.

Alors pour éviter d'avoir à vivre cette anxiété, vous évitez de vous retrouver dans ces situations.

Cela vous handicape au quotidien, que ce soit dans la rue ou au travail.

### **Votre score est entre 80 et 95**

Vous êtes dans une situation plus que sérieuse, car vous entrez dans la catégorie « phobie sociale sévère ».

Peut-être même que celle-ci a tendance à se généraliser.

Vous êtes à un point critique de la pathologie. Il vous faut vous prendre en main, le plus tôt sera le mieux.

### **Votre score est de plus de 95**

C'est ce qu'on appelle la phobie sociale très sévère, ou bien généralisée.

Vous êtes au point ou vous évitez toutes les situations qui provoqueraient de l'anxiété.

À ce stade, vous avez besoin d'aide.

Il est difficile de vous en sortir par vos propres moyens. Je vous recommande vivement de consulter un thérapeute.



Tel: (33) 06 98 86 83 08

Mail : rachida@je-reussis-ma-transition.com

Linkedin: <https://www.linkedin.com/in/rblifecoaching/>