

QUESTIONNAIRE du CONTACT SOCIAL

QCS

Nom: _____

Date de naissance: _____

Sexe: masculin/féminin

Niveau d'études: _____

Date du jour: _____

Partie 1: Tension nerveuse

Ce questionnaire vous présente différentes situations concernant vos contacts sociaux. Veuillez indiquer pour chacune des situations décrites le degré de tension ou de nervosité éprouvé si vous manifestiez le comportement indiqué. Utilisez les réponses suivantes:

1. pas du tout tendu ou nerveux
2. un peu tendu ou nerveux
3. relativement tendu ou nerveux
4. très tendu ou nerveux
5. extrêmement tendu ou nerveux

Exemple:

Si vous vous sentez RELATIVEMENT tendu en vous mêlant à la conversation d'un groupe de personnes, encerclez le chiffre 3 de la façon suivante:

1. Se mêler à la conversation d'un groupe de personnes 1 2 3 4 5

Considérez successivement de telle manière chacune des situations proposées. Travaillez le plus calmement possible. Il n'y a pas de réponses vraies ou fausses; il s'agit de dire ce que vous pensez vous-même.

Partie 2: Fréquence du comportement.

Cette partie vous présente 35 situations identiques à celles de la partie 1. Il s'agit maintenant d'indiquer combien de fois vous manifestez le comportement décrit, lorsque vous vous trouvez dans une telle situation. Utilisez les réponses suivantes:

1. jamais
2. rarement
3. parfois
4. souvent
5. toujours

Exemple:

Si vous ne vous mêlez JAMAIS à la conversation d'un groupe de personnes, vous encerclez le chiffre 1 comme suit:

1. Se mêler à la conversation d'un groupe de personnes 1 2 3 4 5

Considérez successivement de telle manière chacune des situations proposées. Travaillez le plus calmement possible. Il n'y a pas de réponses vraies ou fausses; il s'agit de dire ce que vous pensez vous-même.

pas du tout
un peu
relativement
très
extrêmement

jamais
rarement
parfois
souvent
toujours

pas du tout
un peu
relativement
très
extrêmement

jamais
rarement
parfois
souvent
toujours

1. Se mêler à la conversation d'un groupe de personnes 1 2 3 4 5
2. Dire à un(e) ami(e) ou une de vos connaissances, qu'il/elle fait quelque chose qui vous gêne 1 2 3 4 5
3. Ne pas réagir si quelqu'un essaie de vous vendre quelque chose (ex: à la porte, dans la rue) 1 2 3 4 5
4. Accepter un compliment pour quelque chose que vous avez fait 1 2 3 4 5
5. Demander à une de vos connaissances de vous donner un coup de main 1 2 3 4 5
6. Demander à quelqu'un de vous rendre quelque chose que vous lui avez prêté 1 2 3 4 5
7. Refuser de prêter de l'argent 1 2 3 4 5
8. Ne pas accéder à une demande faite par une autorité 1 2 3 4 5
9. Dire à quelqu'un que vous êtes content de quelque chose qu'il/elle a fait pour vous 1 2 3 4 5
10. Prier quelqu'un qui fait quelque chose qui vous gêne (ex: dans le train, au cinéma) de bien vouloir arrêter 1 2 3 4 5
11. Regarder votre interlocuteur pendant une conversation 1 2 3 4 5
12. Demander des renseignements à un employé de guichet 1 2 3 4 5
13. Engager une conversation avec une personne charmante 1 2 3 4 5
14. Avancer une opinion qui diffère de celle de la personne à qui vous parlez 1 2 3 4 5
15. Engager une conversation avec un(e) inconnu(e) 1 2 3 4 5
16. Avancer une opinion qui diffère de celle du groupe dans lequel vous vous trouvez 1 2 3 4 5
17. Dire à quelqu'un qu'il/elle a bien fait quelque chose 1 2 3 4 5
18. Refuser des choses qui ne vous plaisent pas (ex: dans un magasin, au restaurant) 1 2 3 4 5
19. Demander une explication sur quelque chose que vous n'avez pas compris 1 2 3 4 5
20. Avancer votre propre opinion pendant une conversation avec des inconnus 1 2 3 4 5
21. Dire à quelqu'un qu'il a fait preuve d'injustice à votre égard 1 2 3 4 5
22. Refuser une demande d'une personne aimée 1 2 3 4 5

- | | |
|--|-----------|
| 23. Montrer que vous vous appréciez un cadeau | 1 2 3 4 5 |
| 24. Dire à quelqu'un qu'il/elle a bonne mine | 1 2 3 4 5 |
| 25. Discuter avec quelqu'un du fait que vous avez l'impression qu'il/elle vous évite | 1 2 3 4 5 |
| 26. Exprimer votre appréciation à quelqu'un qui vous dit qu'il raffole de vous | 1 2 3 4 5 |
| 27. Accepter un compliment sur votre apparence | 1 2 3 4 5 |
| 28. Dire à quelqu'un que vous êtes content de quelque chose que vous avez fait vous-même | 1 2 3 4 5 |
| 29. S'approcher de quelqu'un pour faire sa connaissance | 1 2 3 4 5 |
| 30. Mettre en avant vos principes | 1 2 3 4 5 |
| 31. Dire à quelqu'un que vous ne voulez plus le/la fréquenter | 1 2 3 4 5 |
| 32. Insister auprès de quelqu'un pour qu'il/elle apporte sa collaboration à une tâche collective | 1 2 3 4 5 |
| 33. Dire à quelqu'un que le ton, sur lequel il/elle vous parle, vous gêne | 1 2 3 4 5 |
| 34. Exprimer votre opinion face à une autorité | 1 2 3 4 5 |
| 35. Inviter une de vos connaissances pour faire quelque chose ensemble | 1 2 3 4 5 |

Contrôlez s.v.p. si vous n'avez pas oublié de situations.