

Fear of negative evaluation scale (FNE)

Échelle de la peur de l'évaluation négative (FNE)

(FNE ; Watson & Friend' 1969)

Instructions : lisez attentivement chacun des énoncés suivants et indiquez dans chaque cas si l'énoncé s'applique ou non à vous en entourant "V" pour vrai ou "F" pour faux.

Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses' ni de questions pièges. Répondez à chaque question' même si vous n'êtes pas totalement sûr de la réponse.

1. Je m'inquiète rarement de passer pour un idiot aux yeux des autres.	V	F
2. Je m'inquiète de ce que les gens vont penser de moi, même si je sais que cela ne fait aucune différence.	V	F
3. Je deviens tendu(e) et nerveux(se) si je sais que quelqu'un me jauge.	V	F
4. Je suis indifférent(e) même si je sais que l'on se fait une idée défavorable de moi.	V	F
5. Je me sens très contrarié(e) lorsque je commets une erreur sociale	V	F
6. L'opinion que les personnes importantes ont de moi ne me préoccupe guère.	V	F
7. J'ai souvent peur d'avoir l'air ridicule ou de me ridiculiser.	V	F
8. Je réagis très peu lorsque les autres me désapprouvent.	V	F
9. J'ai souvent peur que les autres remarquent mes défauts.	V	F
10. La désapprobation des autres n'aurait que peu d'effet sur moi.	V	F
11. Si quelqu'un m'évalue, j'ai tendance à m'attendre au pire.	V	F
12. Je me préoccupe rarement de l'impression que je fais à quelqu'un.	V	F
13. J'ai peur que les autres ne m'approuvent pas.	V	F
14. J'ai peur que l'on me reproche quelque chose.	V	F
15. L'opinion des autres sur moi ne me dérange pas.	V	F
16. Je ne suis généralement pas contrarié(e) si je ne fais pas plaisir à quelqu'un.	V	F
17. Lorsque je parle à quelqu'un, je m'inquiète de ce qu'il peut penser de moi.	V	F
18. J'ai l'impression qu'on ne peut pas s'empêcher de faire des erreurs sociales parfois, alors pourquoi s'en inquiéter.	V	F
19. Je m'inquiète généralement de l'impression que je donne.	V	F
20. Je m'inquiète beaucoup de ce que mes supérieurs pensent de moi.	V	F
21. Si je sais que quelqu'un me juge, cela me fait peu d'effet.	V	F
22. Je crains que les autres pensent que je n'en vauds pas la peine.	V	F
23. Je m'inquiète très peu de ce que les autres peuvent penser de moi.	V	F
24. Parfois, je pense que je me préoccupe trop de ce que les autres pensent de moi.	V	F
25. Je m'inquiète souvent de dire ou de faire ce qu'il ne faut pas.	V	F
26. Je suis souvent indifférent(e) à l'opinion que les autres ont de moi.	V	F
27. Je suis généralement confiant(e) dans le fait que les autres auront une impression favorable de moi.	V	F
28. Je crains souvent que les personnes importantes n'aient pas une bonne opinion de moi.	V	F
29. Je rumine l'opinion que mes amis ont de moi.	V	F
30. Je deviens tendu(e) et nerveux(se) si je sais que je suis jugé(e) par mes supérieurs.	V	F

Watson et Friend (1969) ont développé le FNE en même temps que l'échelle d'évitement social et de détresse (SAD) pour évaluer l'expérience de détresse et d'inconfort des individus dans les interactions interpersonnelles.

Watson' D.' & Friend' R. (1969). Measurement of social-evaluative anxiety. Journal of Consulting and Clinical Psychology' 33' 448-457