

Fear of negative evaluation scale (FNE)

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

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

L'échelle de la peur de l'évaluation négative (FNE ; Watson & Friend' 1969) est une mesure largement utilisée qui évalue diverses dimensions de l'anxiété socio-évaluative (par exemple : détresse, évitement, attentes).

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