



Annexe II

Questionnaire SEPOB. J. Descamps et al.

Ce questionnaire fait référence à plusieurs situations que vous pouvez rencontrer.

Chaque phrase décrit une situation ; **jugez la force avec laquelle vous croyez en votre capacité à exécuter les activités décrites, en mettant une note comprise entre zéro (Pas du tout capable) et dix (Tout à fait capable)**

Pas du tout capable (0)

Tout à fait capable (10)

Je me sens capable de :

1 : si j'ai moins bien géré mon alimentation, je me sens capable de reprendre le dessus : /10

2 : continuer une conversation avec une personne sans être mal à l'aise : /10

3 : persévérer dans mon opinion lorsque je le sais juste même si les autres essaient de me convaincre du contraire : /10

4 : si d'autres ont fait des remarques sur mon apparence physique, je me sens capable de l'améliorer plutôt que de penser que je ne peux rien changer : /10

5 : me fixer comme but de m'inscrire à une activité de groupe diverse (artistique, culturelle, sociale, manuelle...) qui m'intéresse et d'y aller régulièrement : /10

6 : persévérer dans une activité physique à laquelle je me suis inscrit même si je suis facilement fatigué ou essoufflé : /10

7 : aller à un bon repas en pensant que je pourrais contrôler mon comportement alimentaire : /10

- 8 :** faire l'effort de donner mon opinion sans m'occuper de ce que pourraient penser les autres : /10
- 9 :** faire des plans pour gérer efficacement mon alimentation : /10
- 10 :** m'intéresser à cuisiner un plat pas ou peu gras plutôt que de ne pas me motiver à ce type de cuisine : /10
- 11 :** faire l'effort de sortir de chez moi pour marcher, me promener alors qu'il pleut ou qu'il fait froid : /10
- 12 :** aller à la rencontre et discuter avec une personne avec qui je m'étais senti mal à l'aise la dernière fois : /10
- 13 :** rester centré sur une belle image de moi plutôt que de me dire que c'est difficile d'y arriver : /10
- 14 :** me donner le défi d'aller à une réunion où je ne connais pas tout le monde : /10
- 15 :** vouloir m'habiller de façon élégante pour donner une belle image de moi et m'y tenir : /10
- 16 :** préparer ce que je vais dire lors d'une réunion pour être moins sensible aux regards des autres : /10
- 17 :** faire l'effort de me regarder dans la glace pour soigner mon apparence physique plutôt que de fuir les miroirs : /10
- 18 :** me dire que si je ne connais pas beaucoup de monde, c'est parce que je n'ai pas fait l'effort d'aller vers eux et non parce que je n'en suis pas capable : /10
- 19 :** reprendre une activité physique même si je n'ai pas beaucoup marché dernièrement plutôt que de me dire que c'est trop difficile : /10
- 20 :** faire des efforts pour améliorer mon apparence physique si on m'a fait des remarques plutôt que de me dire que c'est inutile de l'améliorer : /10
- 21 :** faire des plans systématiquement pour donner une meilleure image de moi : /10
- 22 :** m'intéresser et m'impliquer dans une activité physique régulière plutôt qu'avoir du mal à me motiver : /10
- 23 :** me donner le défi d'aller faire les magasins de vêtements plutôt que de les éviter /10
- 24 :** me lancer le défi de choisir les aliments dans les rayons en magasin plutôt que d'éviter les rayons par peur d'être tenté par les aliments gras : /10

- 25** : faire l'effort de manger des plats pas ou peu gras plutôt que de laisser tomber mes efforts : /10
- 26** : me fixer comme but de faire attention à mon alimentation pour perdre du poids : /10
- 27** : maintenir le cap d'une alimentation « équilibrée », variée, plutôt que de me centrer sur les difficultés que je peux rencontrer : /10
- 28** : rester concentré sur l'effort que je pratique plutôt que sur mon essoufflement ou ma fatigue : /10
- 29** : réussir à contrôler et à ne pas fuir une situation où je suis mal à l'aise avec les autres : /10
- 30** : m'intéresser et m'impliquer dans une conversation avec un inconnu, même si je suis mal à l'aise : /10
- 31** : m'intéresser aux questions de mode plutôt que de les éviter : /10
- 32** : me relancer et garder confiance en moi-même si pendant un moment j'ai pensé que j'étais moins bien perçu par l'autre : /10
- 33** : réserver un temps dans ma journée ou ma semaine pour pratiquer une activité physique : /10
- 34** : recommencer à faire des efforts dans mon alimentation après un écart plutôt que de me dire que c'est trop difficile : /10
- 35** : me donner le défi de m'inscrire dans une activité physique qui m'intéresse plutôt que d'éviter d'effectuer une activité physique : /10
- 36** : me fixer comme but d'adopter un certain niveau d'activité et m'y tenir : /10
- 37** : continuer à marcher ou à monter les escaliers même si je suis essoufflé ou que j'ai mal plutôt que d'arrêter cette activité physique : /10
- 38** : me dire que si je n'ai pas résisté à une tentation, c'est parce que je n'ai pas fait assez efforts plutôt que de me dire que je n'ai pas assez de volonté : /10
- 39** : dans une situation donnée, la gérer sans m'occuper du regard des autres : /10
- 40** : me dire que si je ne fais beaucoup d'activité physique, c'est parce que je n'ai pas fait l'effort et non parce que je n'en suis pas capable : /10