

Stress, Emotions and Affective State

Early Prediction and Prevention of Mood Disorders

Multinational Study Programme

Coping Strategies Inventory (COPE)

N. Knoll, R. Schwarzer and Ch. Carver

ÉTUDE	[_ _ _ _]	1-4
GROUPE	[_ _]	5-6
PERSONNE	[_ _ _]	7-9
JOUR DE L'EXAMEN	[_ _ _]	10-12
Sexe (1= masculin, 2= féminin)	[_]	15
Date de naissance (jour=01/mois/année)	[0 1 : _ _ : _ _ _ _]	16-21
Formation (1= école primaire, 2= apprentissage, 3= gymnase, 4= haute école)	[_]	49
DATE (jour/mois/année)	[_ _ : _ _ : _ _ _ _]	50-57
INTERVIEWER	[_ _ _]	58-60
INSTITUTION	[_ _]	61-62



0 Card number

[_ _] 13-14

Pour répondre au questionnaire:

Nous nous intéressons à la façon dont les gens répondent lorsqu'ils sont confrontés à un événement difficile ou stressant. Il y a de multiples façons de réagir face à un stress. Ce questionnaire vous demande de quelle façon vous avez agi et vous êtes senti face à un ou des événements stressants. Manifestement, face à différents événements on adopte différentes réponses, mais nous vous demandons de penser à ce que vous faites, en général, lorsque que vous êtes confronté à beaucoup de stress. Vous avez 4 types de réponses. Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse, choisissez celle qui vous convient le plus par rapport au comportement mis en place lors de situations stressantes. **Veillez, s'il vous plaît, répondre à tous les énoncés** et rapportez ce qui est vrai, ou en majeure partie vrai, pour vous en cochant le champ approprié.

- 1 Je me suis tourné vers le travail ou d'autres activités pour me changer les idées. [_] 15
(1= pas du tout; 2= de temps en temps; 3= souvent; 4= toujours)
- 2 J'ai concentré mes efforts pour résoudre la situation. [_] 16
(1= pas du tout; 2= de temps en temps; 3= souvent; 4= toujours)
- 3 Je me suis dit que ce n'était pas réel. [_] 17
(1= pas du tout; 2= de temps en temps; 3= souvent; 4= toujours)
- 4 J'ai consommé de l'alcool ou d'autres substances pour me sentir mieux. [_] 18
(1= pas du tout; 2= de temps en temps; 3= souvent; 4= toujours)
- 5 J'ai reçu un soutien émotionnel de la part des autres. [_] 19
(1= pas du tout; 2= de temps en temps; 3= souvent; 4= toujours)
- 6 J'ai renoncé à essayer de résoudre la situation. [_] 20
(1= pas du tout; 2= de temps en temps; 3= souvent; 4= toujours)
- 7 J'ai déterminé une ligne d'action et je l'ai suivie. [_] 21
(1= pas du tout; 2= de temps en temps; 3= souvent; 4= toujours).
- 8 J'ai refusé de croire que ça m'arrivait. [_] 22
(1= pas du tout; 2= de temps en temps; 3= souvent; 4= toujours)
- 9 J'ai évacué mes sentiments déplaisants en en parlant. [_] 23
(1= pas du tout; 2= de temps en temps; 3= souvent; 4= toujours)
- 10 J'ai reçu l'aide et le conseil d'autres personnes. [_] 24
(1= pas du tout; 2= de temps en temps; 3= souvent; 4= toujours)
- 11 J'ai consommé de l'alcool ou d'autres substances pour m'aider à traverser la situation. [_] 25
(1= pas du tout; 2= de temps en temps; 3= souvent; 4= toujours)
- 12 J'ai essayé de voir la situation sous un jour plus positif. [_] 26
(1= pas du tout; 2= de temps en temps; 3= souvent; 4= toujours)

- 13** Je me suis critiqué. [_] 27
(1= pas du tout; 2= de temps en temps; 3= souvent; 4= toujours)
- 14** J'ai essayé d'élaborer une stratégie à propos de ce qu'il y avait à faire. [_] 28
(1= pas du tout; 2= de temps en temps; 3= souvent; 4= toujours)
- 15** J'ai reçu le soutien et la compréhension de quelqu'un. [_] 29
(1= pas du tout; 2= de temps en temps; 3= souvent; 4= toujours)
- 16** J'ai abandonné l'espoir de faire face. [_] 30
(1= pas du tout; 2= de temps en temps; 3= souvent; 4= toujours)
- 17** J'ai recherché les aspects positifs dans ce qu'il m'arrivait. [_] 31
(1= pas du tout; 2= de temps en temps; 3= souvent; 4= toujours)
- 18** J'ai pris la situation avec humour. [_] 32
(1= pas du tout; 2= de temps en temps; 3= souvent; 4= toujours)
- 19** J'ai fait quelque chose pour moins y penser (comme aller au cinéma, regarder la TV, lire, rêver tout éveillé, dormir ou faire les magasins). [_] 33
(1= pas du tout; 2= de temps en temps; 3= souvent; 4= toujours)
- 20** J'ai accepté la réalité de ma nouvelle situation. [_] 34
(1= pas du tout; 2= de temps en temps; 3= souvent; 4= toujours)
- 21** J'ai exprimé mes sentiments négatifs. [_] 35
(1= pas du tout; 2= de temps en temps; 3= souvent; 4= toujours)
- 22** J'ai essayé de trouver du réconfort dans ma religion ou dans des croyances spirituelles. [_] 36
(1= pas du tout; 2= de temps en temps; 3= souvent; 4= toujours)
- 23** J'ai essayé d'avoir des conseils ou de l'aide d'autres personnes à propos de ce qu'il fallait faire. [_] 37
(1= pas du tout; 2= de temps en temps; 3= souvent; 4= toujours)
- 24** J'ai appris à vivre dans ma nouvelle situation. [_] 38
(1= pas du tout; 2= de temps en temps; 3= souvent; 4= toujours)
- 25** J'ai planifié les étapes à suivre. [_] 39
(1= pas du tout; 2= de temps en temps; 3= souvent; 4= toujours)
- 26** Je me suis reproché les choses qui m'arrivaient. [_] 40
(1= pas du tout; 2= de temps en temps; 3= souvent; 4= toujours)
- 27** J'ai prié ou médité. [_] 41
(1= pas du tout; 2= de temps en temps; 3= souvent; 4= toujours)
- 28** Je me suis amusé de la situation. [_] 42
(1= pas du tout; 2= de temps en temps; 3= souvent; 4= toujours)