

Échelle d'évaluation de la flexibilité du coping

Consigne : Lorsque nous ressentons du stress, nous essayons d'y faire face en utilisant diverses actions et pensées. Les items suivants décrivent différentes situations de gestion du stress. S'il vous plaît indiquez comment ces situations s'appliquent vous en choisissant une des options suivantes pour chaque situation : « Non applicable », « Peu applicable », « Assez applicable » et « Tout à fait applicable ».

	Non applicable	Peu applicable	Assez applicable	Tout à fait applicable
1. Lorsqu'une situation stressante ne s'améliore pas, je tente de penser à d'autres moyens pour la gérer (A).				
2. Je n'utilise que certains moyens pour faire face au stress.				
3. En cas de stress, j'utilise plusieurs stratégies pour améliorer la situation (A).				
4. Lorsque je n'ai pas géré avec efficacité une situation stressante, j'utilise d'autres façons d'y faire face (A).				
5. Si une situation stressante ne s'est pas améliorée, j'utilise d'autres moyens pour gérer la situation (A).				
6. Je suis conscient(e) de la réussite ou de l'échec de mes tentatives passées à gérer le stress.				
7. Je n'arrive pas à remarquer que j'ai été incapable de faire face au stress.				
8. Si je sens que j'ai échoué à faire face au stress, je change ma manière de m'y prendre (E).				
9. Après avoir fait face au stress, je réfléchis combien de mes stratégies pour faire face au stress ont fonctionné ou pas (E).				
10. Si j'ai échoué à faire face au stress, je pense à d'autres façons de faire face (E).				

Les items 2, 6, 7, 8, et 9 mesurent la dimension d'évaluation du coping

Les items 1, 3, 4, 5, et 10 mesurent la dimension adaptative du coping

(NB : Les items 2 et 7 sont des items inversés)

Items retenus dans la version à 7 items :

Les items 8, 9, et 10 mesurent la dimension d'évaluation du coping (E)

Items 1, 3, 4, et 5 mesurent la dimension adaptative du coping (A)

Version française de la W.C.C. (27 items)

	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui
1. J'ai établi un plan d'action et je l'ai suivi. 2. J'ai souhaité que la situation disparaisse ou finisse. 3. J'ai parlé à quelqu'un de ce que je ressentais. 4. Je me suis battu pour ce que je voulais. 5. J'ai souhaité pouvoir changer ce qui est arrivé. 6. J'ai sollicité l'aide d'un professionnel et j'ai fait ce qu'on m'a conseillé. 7. J'ai changé positivement. 8. Je me suis senti mal de ne pouvoir éviter le problème. 9. J'ai demandé des conseils à une personne digne de respect et je les ai suivis. 10. J'ai pris les choses une par une. 11. J'ai espéré qu'un miracle se produirait. 12. J'ai discuté avec quelqu'un pour en savoir plus au sujet de la situation. 13. Je me suis concentré sur un aspect positif qui pourrait apparaître après. 14. Je me suis culpabilisé. 15. J'ai contenu (gardé pour moi) mes émotions. 16. Je suis sorti plus fort de la situation. 17. J'ai pensé à des choses irréelles ou fantastiques pour me sentir mieux. 18. J'ai parlé avec quelqu'un qui pouvait agir concrètement au sujet du problème. 19. J'ai changé des choses pour que tout puisse bien finir. 20. J'ai essayé de tout oublier. 21. J'ai essayé de ne pas m'isoler. 22. J'ai essayé de ne pas agir de manière précipité ou de suivre la première idée. 23. J'ai souhaité pouvoir changer d'attitude. 24. J'ai accepté la sympathie et la compréhension de quelqu'un. 25. J'ai trouvé une ou deux solutions au problème. 26. Je me suis critiqué(e) ou sermonné(e). 27. Je savais ce qu'il fallait faire, aussi j'ai redoublé d'efforts et j'ai fait tout mon possible pour y arriver.				

⁹La cotation des réponses à la W.C.C. est aisée. Chaque item sera coté de 1 à 4 points, selon la réponse cochée (Non : 1, Plutôt non : 2, Plutôt oui : 3, Oui : 4), sauf l'item 15 à coter en sens inverse (Non : 4; Plutôt non : 3, Plutôt oui : 2, Oui : 1). Les scores d'échelle seront obtenus en faisant la somme des scores d'items correspondant à chaque dimension :

Coping problème : items 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25, 27
 Coping émotion : items 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23, 26
 Coping soutien : items 3, 6, 9, 12, 15, 18, 21, 24

Brief COPE en Français

Nous sommes intéressés par la façon dont les personnes répondent lorsqu'elles sont confrontées aux événements difficiles ou stressants dans leur vie. Il y a beaucoup de manière d'essayer de faire face au stress. Ce questionnaire vous demande d'indiquer ce que vous faites ou ressentez habituellement lors d'un événement stressant.

pas du tout
un petit peu
beaucoup
tout à fait

1. Je me tourne vers le travail ou d'autres activités pour me changer les idées.
2. Je détermine une ligne d'action et je la suis.
3. Je me dis que ce n'est pas réel.
4. Je consomme de l'alcool ou d'autres substances pour me sentir mieux.
5. Je recherche un soutien émotionnel de la part des autres.
6. Je renonce à essayer de résoudre la situation.
7. J'essaie de trouver du réconfort dans ma religion ou dans des croyances spirituelles.
8. J'accepte la réalité de ma nouvelle situation.
9. J'évacue mes sentiments déplaisants en en parlant.
10. Je recherche l'aide et le conseil d'autres personnes.
11. J'essaie de voir la situation sous un jour plus positif.
12. Je me critique.
13. J'essaie d'élaborer une stratégie à propos de ce qu'il y a à faire.
14. Je recherche le soutien et la compréhension de quelqu'un.
15. J'abandonne l'espoir de faire face.
16. Je prends la situation avec humour.
17. Je fais quelque chose pour moins y penser (comme aller au cinéma, regarder la TV, lire, rêver tout éveillé, dormir ou faire les magasins).
18. J'exprime mes sentiments négatifs.
19. J'essaie d'avoir des conseils ou de l'aide d'autres personnes à propos de ce qu'il faut faire.
20. Je concentre mes efforts pour résoudre la situation.
21. Je refuse de croire que ça m'arrive.
22. Je consomme de l'alcool ou d'autres substances pour m'aider à traverser la situation.
23. J'apprends à vivre dans ma nouvelle situation.
24. Je planifie les étapes à suivre.
25. Je me reproche les choses qui m'arrivent.
26. Je recherche les aspects positifs dans ce qu'il m'arrive.
27. Je prie ou médite.
28. Je m'amuse de la situation.

Références :

1. Kato, T. (2012). Development of the Coping Flexibility Scale: Evidence for the coping flexibility hypothesis. *Journal of Counseling Psychology*, 59(2), 262-273.
2. Muller, L., Spitz, E. (2003). Multidimensional assessment of coping: Validation of the Brief COPE among French population. *Encephale*, 29(6), 507-518.
3. Traber, D., Atzeni, T., Pellissier, S., & Le Barbenchon, E. (2022). Structure et propriétés de l'échelle d'évaluation de la flexibilité du coping: Validation en population française [The structure and properties of the Coping Flexibility Scale: Validation in French population]. *Annales Médico-psychologiques, revue psychiatrique*, 180(6), 462-472.
<https://doi.org/10.1016/j.amp.2020.11.002>
4. Vézina, J. (nd). Traduction du « Ways of Coping Scale ». Document inédit. École de Psychologie, Université Laval.