

---

1. Quel a été l'événement (l'embêtement) le plus stressant de la semaine?

---

2. Pourriez-vous contrôler l'évènement?

- a- pas du tout
- b- un peu
- c- modérément
- d- entièrement

3. De ces trois énoncés, lequel s'applique le plus événement?

- 1- C'était un évènement dans lequel vous vous êtes sentie offensée, déçue, où vous sentiez avoir perdu quelque chose de valeur.
  - 2- C'était un évènement dans lequel vous vous êtes sentie menacée ou en danger, où vous étiez inquiète de la tournure que prendraient les choses.
  - 3- C'était un évènement où vous aviez à faire face à un défi ou une opportunité
-

Les énoncés qui suivent représentent les intérêts qui rentrent en ligne de compte dans un événement ou les intérêts qui sont en jeu dans une situation. Ces intérêts étaient-ils impliqués dans votre événement et à quel degré ces intérêts s'appliquent-ils à votre événement.

		entièrement			
		presque entièrement			
		modérément			
		un peu			
		pas du tout			
1.	Perdre l'affection de quelqu'un d'important dans votre vie	0	1	2	3 4
2.	La perte du respect de vous-même	0	1	2	3 4
3.	Sembler indifférent-e	0	1	2	3 4
4.	Sembler amoral-e	0	1	2	3 4
5.	Perdre l'approbation de quelqu'un d'important dans votre vie	0	1	2	3 4
6.	Sembler incompetent-e	0	1	2	3 4
7.	Un dommage à la santé, la sécurité ou le bien-être physique d'une personne aimée	0	1	2	3 4
8.	Une personne aimée qui a de la difficulté à se débrouiller dans la vie	0	1	2	3 4
9.	Un dommage au bien-être émotionnel d'une personne aimée	0	1	2	3 4
10.	Ne pas atteindre un objectif important à votre emploi ou travail	0	1	2	3 4
11.	Un dommage à votre santé, sécurité ou bien-être physique	0	1	2	3 4
12.	Une tension sur vos ressources financières	0	1	2	3 4
13.	Perdre le respect en quelqu'un	0	1	2	3 4
13.1.	C'était une situation que vous sentiez pouvoir changer	0	1	2	3 4
13.2.	C'était une situation que vous sentiez devoir accepter	0	1	2	3 4
13.3.	C'était une situation dans laquelle vous aviez besoin d'en savoir plus avant d'agir	0	1	2	3 4
13.4.	C'était une situation dans laquelle vous deviez vous retenir de faire ce que vous vouliez	0	1	2	3 4

# UTILISATION

3=beaucoup  
2=assez  
1=peu  
0=pas

1. Je me suis concentré-e sur ce que je devais faire à l'étape suivante 0 1 2 3
2. J'ai essayé d'analyser le problème dans le but de mieux le comprendre 0 1 2 3
3. Je me suis plongé-e dans le travail ou autres activités pour orienter mon esprit ailleurs 0 1 2 3
4. J'ai senti que le temps pouvait faire bien des choses: la seule chose à faire était d'attendre 0 1 2 3
5. J'ai négocié ou transigé pour tirer partie de cette situation 0 1 2 3
6. J'ai fait quelque chose en sachant que ça ne mènerait à rien mais au moins je faisais quelque chose 0 1 2 3
7. J'ai essayé de convaincre le ou la responsable de changer d'avis 0 1 2 3
8. J'ai parlé à quelqu'un pour en savoir davantage sur la situation 0 1 2 3
9. Je me suis blâmé-e ou réprimandé-e 0 1 2 3
10. J'ai essayé de ne pas limiter ma perspective, mais de garder un esprit ouvert 0 1 2 3
11. J'ai espéré qu'un miracle survienne 0 1 2 3
12. Je me suis fier au destin; parfois la chance ne me sourie pas 0 1 2 3
13. J'ai continué comme si rien n'était arrivé 0 1 2 3
14. J'ai essayé de garder mes sentiments pour moi 0 1 2 3
15. J'ai essayé de regarder le bon côté des choses 0 1 2 3

# UTILISATION

3=beaucoup  
2=assez  
1=peu  
0=pas

16.	J'ai dormi plus que d'habitude	0	1	2	3
17.	J'ai exprimé ma colère au (à la) responsable du problème	0	1	2	3
18.	J'ai accepté la compassion et la compréhension d'une autre personne	0	1	2	3
19.	Je me suis dit des choses réconfortantes	0	1	2	3
20.	J'étais inspiré-e à faire quelque chose de créatif	0	1	2	3
21.	J'ai essayé de tout oublier	0	1	2	3
22.	J'ai eu recours à de l'aide professionnelle	0	1	2	3
23.	J'ai évolué ou changé pour le mieux	0	1	2	3
24.	J'ai attendu pour voir ce qui arriverait avant d'agir	0	1	2	3
25.	Je me suis excusé-e ou j'ai fait quelque chose pour me racheter	0	1	2	3
26.	Je me suis établi-e un plan d'action et je l'ai suivi	0	1	2	3
27.	Je me suis accommodé-e de la deuxième option qui m'était offerte après celle à laquelle je tenais le plus	0	1	2	3
28.	Je me suis ouvert-e à quelqu'un d'une manière ou d'une autre	0	1	2	3
29.	J'ai réalisé que j'étais moi-même responsable de ce problème	0	1	2	3
30.	Je suis sorti-e grandi-e de cette expérience	0	1	2	3
31.	J'ai parlé à une personne capable d'une aide concrète au problème	0	1	2	3

# UTILISATION

3=beaucoup  
2=assez  
1=peu  
0=pas

- |     |   |   |   |   |   |
|-----|---|---|---|---|---|
| 32. | Je m'en suis éloigné-e pour un temps en me reposant ou en prenant des vacances                                      | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 33. | J'ai essayé de compenser en fumant, en consommant des stupéfiants ou de l'alcool, en absorbant des médicaments, etc | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 34. | J'ai pris une chance ou posé un geste audacieux   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 35. | J'ai essayé de ne pas agir de façon irréfléchie ou de suivre ma première idée                                       | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 36. | J'ai adopté de nouvelles valeurs, de nouvelles croyances  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 37. | J'ai gardé ma fierté et suis demeuré-e intransigeant-e  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 38. | J'ai redécouvert les choses importantes de la vie   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 39. | J'ai apporté des changements afin que les choses s'arrangent  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 40. | J'ai évité la compagnie des gens  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 41. | Je ne l'ai pas laissé m'affecter, j'ai décidé de ne pas trop y penser   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 42. | J'ai demandé l'avis d'un parent ou d'un ami que je respecte   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 43. | J'ai évité de faire connaître aux autres la gravité du problème   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 44. | J'ai pris cette situation à la légère; j'ai refusé d'y accordé trop d'importance                                    | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 45. | J'ai fait part de mes sentiments à quelqu'un  | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 46. | Je n'ai pas cédé, j'ai lutté pour ce que je voulais   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 47. | Je me suis défoulé sur les autres   | 0 | 1 | 2 | 3 |

# UTILISATION

3=beaucoup  
2=assez  
1=peu  
0=pas

48.	Je me suis inspiré-e d'expérience passée: je me suis déjà trouvé-e dans une situation semblable	0	1	2	3
49.	Je savais ce qui devait être fait; j'ai donc redoublé d'efforts pour faire en sorte que les choses se règlent	0	1	2	3
50.	J'ai refusé de croire que c'était arrivé	0	1	2	3
51.	Je me suis promis-e que les choses ne se reprodui-raient plus ainsi	0	1	2	3
52.	J'en suis arrivé-e à trouver plusieurs alternatives	0	1	2	3
53.	Je l'ai accepté, puisque je ne pouvais rien y faire	0	1	2	3
54.	J'ai essayé de ne pas trop laisser mes émotions intervenir	0	1	2	3
55.	J'aurais souhaité pouvoir changer ce qui étaitarrivé ou ce que j'ai ressenti	0	1	2	3
56.	J'ai changé quelque chose en moi	0	1	2	3
57.	J'ai rêvé ou imaginé un meilleur endroit ou un meilleur temps que celui dans lequel je me trouvais	0	1	2	3
58.	J'ai espéré que la situation cesse ou qu'elle s'achève	0	1	2	3
59.	J'ai eu des rêves ou des désirs quant à la manière dont les choses tourneraient	0	1	2	3
60.	J'ai prié	0	1	2	3
61.	Je me suis préparé-e au pire	0	1	2	3
62.	J'ai révisé mentalement ce que je devais dire ou faire	0	1	2	3

## UTILISATION

3=beaucoup  
2=assez  
1=peu  
0=pas

- |    |   |   |   |   |   |
|----|---|---|---|---|---|
| 3. | J'ai pensé à comment une personne que j'admire s'accomoderait de cette situation et m'en suis inspiré-e | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 4. | J'ai essayé de voir les choses avec les yeux de l'autre   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 5. | Je me suis rappelé-e que les choses pourraient être pires   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 6. | J'ai fait du jogging ou de l'exercice   | 0 | 1 | 2 | 3 |
| 7. | J'ai tenté quelque chose d'entièrement différent de tout ce qui a précédé                               | 0 | 1 | 2 | 3 |
|    | (décrivez) _____  |   |   |   |   |

Référence : Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Coping and adaptation. In W.D. Gentry (Eds.) The Handbook of Behavioral medicine (pp. 282-325). New York: Guilford.

Lazarus, R.S. & Folkman, S. (1984). Stress, Appraisal, and Coping. New York : Springer

### Variables

Le questionnaire de coping de Lazarus se divise en trois parties. 1- l'évaluation primaire de la situation (signification de la situation), 2- l'évaluation secondaire (ressources personnelles pour faire face à la situation) et 3- les stratégies utilisées pour contrer l'événement.

1- L'évaluation primaire : Tout d'abord, le répondant identifie une situation stressante et juge de quelle façon celle-ci risque d'affecter son bien-être (l'événement est-il considéré comme une perte, une menace ou un défi?).

2- L'évaluation secondaire : C'est l'action par laquelle le répondant détermine si quelque chose peut être fait compte tenu de ce que représente pour lui l'événement (ai-je les capacités et les ressources pour affronter la situation ?).

3- Les stratégies utilisées pour contrer l'évènement : Le répondant indique parmi 67 stratégies de gestion des stressors lesquelles sont utilisées et avec quelle intensité (de 0=pas à 3=beaucoup utilisée). Les stratégies se répartissent en huit catégories: 1- confrontation, 2- distanciation, 3- contrôle de soi, 4- recherche de soutien social, 5- acceptation des responsabilités, 6- évitement, 7- résolution de problèmes et 8- réévaluation positive.

Référence De La Traduction : Vézina, J. (nd). Traduction du « Ways of Coping Scale ». Document inédit. École de Psychologie, Université Laval.

Version française : M. Jean Vézina  
École de psychologie, Université Laval