

- 
1. Quel a été l'événement (l'embêtement) le plus stressant de la semaine?  
\_\_\_\_\_
  
  2. Pourriez-vous contrôler l'événement?  
    - 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 évènement ou les intérêts qui sont en jeu dans une situation. Ces intérêts étaient-ils impliqués dans votre évènement et à quel degré ces intérêts s'appliquent-ils à votre évènement.

entièlement  
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 incompétent-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 reproduiraient 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 était arrivé 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'accomode.  
rait 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'événement : Le répondant indique parmi 67 stratégies de gestion des stresseurs 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