



Brief COPE (version française)

Auteur : SCH CATIE **Créé le :** 06/06/2022 **Mis à jour :** 07/06/2023 **Langue :** 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.

Répondez honnêtement sans vous soucier de ce que les gens auraient fait s'ils avaient été à votre place :

1. Pas du tout d'accord
2. Un peu
3. Beaucoup
4. Tout à fait d'accord

Ref : Laurent Muller, Elisabeth Spitz. Évaluation multidimensionnelle du coping: Validation du Brief COPE sur une population française. L'Encéphale, Elsevier Masson, 2003, 29 (6), pp.507-518. hal-02936831

<https://hal.univ-lorraine.fr/hal-02936831>

1. Je me suis tourné vers le travail ou d'autres activités pour me changer les idées.

Likert

Pas du tout d'accord

Pas d'accord

Neutre

D'accord

Tout à fait d'accord

2. J'ai déterminé une ligne d'action et je l'ai suivie.

Likert

Pas du tout d'accord

Pas d'accord

Neutre

D'accord

Tout à fait d'accord

3. Je me suis dit que ce n'était pas réel.

Likert

Pas du tout d'accord

Pas d'accord

Neutre

D'accord

Tout à fait d'accord

4. J'ai consommé de l'alcool ou d'autres substances pour me sentir mieux.

Likert

Pas du tout d'accord

Pas d'accord

Neutre

D'accord

Tout à fait d'accord

5. J'ai recherché un soutien émotionnel de la part des autres.

Likert

Pas du tout d'accord

Pas d'accord

Neutre

D'accord

Tout à fait d'accord

6. J'ai renoncé à essayer de résoudre la situation.

Likert

Pas du tout d'accord

Pas d'accord

Neutre

D'accord

Tout à fait d'accord

7. J'ai essayé de trouver du réconfort dans ma religion ou dans des croyances spirituelles. Likert

Pas du tout d'accord Pas d'accord Neutre D'accord Tout à fait d'accord

8. J'accepte la réalité de ma nouvelle situation. Likert

Pas du tout d'accord Pas d'accord Neutre D'accord Tout à fait d'accord

9. J'ai évacué mes sentiments déplaisants en en parlant. Likert

Pas du tout d'accord Pas d'accord Neutre D'accord Tout à fait d'accord

10. J'ai recherché l'aide et le conseil d'autres personnes. Likert

Pas du tout d'accord Pas d'accord Neutre D'accord Tout à fait d'accord

11. J'ai essayé de voir la situation sous un jour plus positif. Likert

Pas du tout d'accord Pas d'accord Neutre D'accord Tout à fait d'accord

12. Je me suis critiqué. Likert

Pas du tout d'accord Pas d'accord Neutre D'accord Tout à fait d'accord

13. J'ai essayé d'élaborer une stratégie à propos de ce qu'il y avait à faire. Likert

Pas du tout d'accord Pas d'accord Neutre D'accord Tout à fait d'accord

14. J'ai recherché le soutien et la compréhension de quelqu'un. Likert

Pas du tout d'accord Pas d'accord Neutre D'accord Tout à fait d'accord

15. J'ai abandonné l'espoir de faire face. Likert

Pas du tout d'accord Pas d'accord Neutre D'accord Tout à fait d'accord

16. J'ai pris la situation avec humour. Likert

Pas du tout d'accord Pas d'accord Neutre D'accord Tout à fait d'accord

17. 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). Likert

Pas du tout d'accord Pas d'accord Neutre D'accord Tout à fait d'accord

18. J'ai exprimé mes sentiments négatifs. Likert

Pas du tout d'accord Pas d'accord Neutre D'accord Tout à fait d'accord

19. J'ai essayé d'avoir des conseils ou de l'aide d'autres personnes à propos de ce qu'il fallait faire.

Likert

Pas du tout d'accord

Pas d'accord

Neutre

D'accord

Tout à fait d'accord

20. J'ai concentré mes efforts pour résoudre la situation.

Likert

Pas du tout d'accord

Pas d'accord

Neutre

D'accord

Tout à fait d'accord

21. J'ai refusé de croire que ça m'arrivait.

Likert

Pas du tout d'accord

Pas d'accord

Neutre

D'accord

Tout à fait d'accord

22. J'ai consommé de l'alcool ou d'autres substances pour m'aider à traverser la situation.

Likert

Pas du tout d'accord

Pas d'accord

Neutre

D'accord

Tout à fait d'accord

23. J'ai appris à vivre dans ma nouvelle situation.

Likert

Pas du tout d'accord

Pas d'accord

Neutre

D'accord

Tout à fait d'accord

24. J'ai planifié les étapes à suivre.

Likert

Pas du tout d'accord

Pas d'accord

Neutre

D'accord

Tout à fait d'accord

25. Je me suis reproché les choses qui m'arrivaient.

Likert

Pas du tout d'accord

Pas d'accord

Neutre

D'accord

Tout à fait d'accord

26. J'ai recherché les aspects positifs dans ce qu'il m'arrivait.

Likert

Pas du tout d'accord

Pas d'accord

Neutre

D'accord

Tout à fait d'accord

27. J'ai prié ou médité.

Likert

Pas du tout d'accord

Pas d'accord

Neutre

D'accord

Tout à fait d'accord

28. Je me suis amusé de la situation.

Likert

Pas du tout d'accord

Pas d'accord

Neutre

D'accord

Tout à fait d'accord