

# 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

<b>ÉTUDE</b>	[ _ _ _ _ ]	1-4
<b>GROUPE</b>	[ _ _ ]	5-6
<b>PERSONNE</b>	[ _ _ _ ]	7-9
<b>JOUR DE L'EXAMEN</b>	[ _ _ _ ]	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
<b>DATE</b> (jour/mois/année)	[ _ _ : _ _ : _ _ _ _ ]	50-57
<b>INTERVIEWER</b>	[ _ _ _ ]	58-60
<b>INSTITUTION</b>	[ _ _ ]	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)