
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 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.

	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 accomodé-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 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

- | | |
|---|---------|
| 63. 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 |
| 64. J'ai essayé de voir les choses avec les yeux de l'autre | 0 1 2 3 |
| 65. Je me suis rappelé-e que les choses pourraient être pires | 0 1 2 3 |
| 66. J'ai fait du jogging ou de l'exercice | 0 1 2 3 |
| 67. J'ai tenté quelque chose d'entièrement différent de tout ce qui a précédé | 0 1 2 3 |

(décrivez) _____
