

Brief COPE (Brief COPE)

Le Brief COPE est un questionnaire d'auto-évaluation mesurant différentes stratégies d'adaptation utilisées face au stress. Il permet d'identifier rapidement les mécanismes d'adaptation privilégiés par un individu dans des situations stressantes, en distinguant des stratégies d'ajustement actives et passives.

Nombre de questions	28 questions
Durée estimée	10 minutes
Langue	Français
Nom original	Brief COPE
Public cible	Adulte et adolescent
Auteurs	Charles S. Carver (1997)
Catégorie	Stress

Aperçu des 28 questions

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

Je ne l'ai pas du tout fait | Je l'ai fait en partie | Je l'ai fait assez souvent | Je l'ai fait très souvent

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

Je ne l'ai pas du tout fait | Je l'ai fait en partie | Je l'ai fait assez souvent | Je l'ai fait très souvent

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

Je ne l'ai pas du tout fait | Je l'ai fait en partie | Je l'ai fait assez souvent | Je l'ai fait très souvent

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

Je ne l'ai pas du tout fait | Je l'ai fait en partie | Je l'ai fait assez souvent | Je l'ai fait très souvent

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

Je ne l'ai pas du tout fait | Je l'ai fait en partie | Je l'ai fait assez souvent | Je l'ai fait très souvent

Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›

Cotations & interprétations

Le Brief COPE comprend 14 dimensions, chacune évaluée par 2 items à coter sur une échelle de Likert à 4 points (de « Je ne fais jamais cela » à « Je fais cela très souvent »). Les scores de chaque dimension sont additionnés pour obtenir une mesure des styles d'ajustement individuels.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement | Voir tous les questionnaires

★★★★★

"C'est un vrai plus dans les consultations pour évaluer le patient et une base très riche de discussion pour approfondir la clinique."

Elodie C. - Psychologue TCC