CSE

Échelle d’auto-efficacité à faire face (CSE)

La Coping Self-Efficacy Scale (CSE) est un outil d’auto-évaluation mesurant la confiance de la personne en sa capacité à utiliser des stratégies d’adaptation efficaces dans des situations difficiles ou stressantes. Elle permet d’évaluer l’auto-efficacité perçue dans différents domaines du coping (mobilisation de soutien social, gestion des émotions, résolution de problèmes) et peut être utilisée pour le suivi en psychothérapie ou lors d’évaluations cliniques.

Nombre de questions	26 questions
Durée estimée	10 minutes
Langue	Français
Nom original	Coping Self-Efficacy Scale
Public cible	Adulte
Auteurs	Margaret A. Chesney, Steven M. Neilands, Kharah M. Chambers, Kelly Taylor, Colleen S. Folkman (2006)
Catégorie	Estime de soi

Aperçu des 26 questions

Lorsque les choses ne vont pas bien pour vous, à quel point êtes-vous confiant(e) de pouvoir faire ce qui suit :

Éviter de vous laisser abattre.

0 - Je ne peux pas du tout le faire | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Modérément certain(e) de pouvoir le faire | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Certain(e) de pouvoir le faire

Lorsque les choses ne vont pas bien pour vous, à quel point êtes-vous confiant(e) de pouvoir faire ce qui suit :

Vous parler à vous-même de façon positive.

0 - Je ne peux pas du tout le faire | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Modérément certain(e) de pouvoir le faire | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Certain(e) de pouvoir le faire

Lorsque les choses ne vont pas bien pour vous, à quel point êtes-vous confiant(e) de pouvoir faire ce qui suit :

Distinguer ce qui peut être changé de ce qui ne peut pas l'être.

0 - Je ne peux pas du tout le faire | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Modérément certain(e) de pouvoir le faire | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Certain(e) de pouvoir le faire

Lorsque les choses ne vont pas bien pour vous, à quel point êtes-vous confiant(e) de pouvoir faire ce qui suit :

Obtenir un soutien émotionnel de vos amis et de votre famille.

0 - Je ne peux pas du tout le faire | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Modérément certain(e) de pouvoir le faire | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Certain(e) de pouvoir le faire

Lorsque les choses ne vont pas bien pour vous, à quel point êtes-vous confiant(e) de pouvoir faire ce qui suit :

Trouver des solutions à vos problèmes les plus difficiles.

0 - Je ne peux pas du tout le faire | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 - Modérément certain(e) de pouvoir le faire | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 - Certain(e) de pouvoir le faire

Cotations & interprétations

Chaque item est noté sur une échelle de 0 (pas du tout capable) à 10 (totalement capable). Il suffit de faire la somme des scores pour obtenir un score total d'auto-efficacité au coping. Des scores plus élevés indiquent une plus grande auto-efficacité perçue pour faire face au stress.