

Questionnaire sur les stratégies d'adaptation au stress (coping) (WCQ)

Le questionnaire WCQ est un outil d'auto-évaluation qui permet d'identifier les principales stratégies d'adaptation utilisées par une personne face à des situations stressantes. Il évalue différentes dimensions de l'adaptation, telles que les stratégies centrées sur la résolution du problème, celles axées sur la gestion des émotions, la recherche de soutien social, l'attitude de confrontation, ou encore les comportements d'évitement. Cet outil est utilisé pour mieux comprendre les mécanismes psychologiques mobilisés par l'individu, afin d'orienter plus efficacement la prise en charge psychothérapeutique.

Nombre de questions	66 questions
Durée estimée	20 minutes
Langue	Français
Nom original	Ways of Coping Questionnaire
Public cible	Adultes
Auteurs	Susan Folkman, Richard S. Lazarus (1988)
Catégorie	Stress

Aperçu des 66 questions

Pensez à une situation stressante que vous avez vécue récemment.

Je me suis simplement concentré(e) sur ce que je devais faire ensuite, l'étape suivante.

Pas utilisé | Un peu utilisé | Assez utilisé | Beaucoup utilisé

Pensez à une situation stressante que vous avez vécue récemment.

J'ai essayé d'analyser le problème pour mieux le comprendre.

Pas utilisé | Un peu utilisé | Assez utilisé | Beaucoup utilisé

Pensez à une situation stressante que vous avez vécue récemment.

Je me suis tourné(e) vers le travail ou une autre activité pour me changer les idées.

Pas utilisé | Un peu utilisé | Assez utilisé | Beaucoup utilisé

Pensez à une situation stressante que vous avez vécue récemment.

J'ai pensé que le temps arrangerait les choses et que la seule chose à faire était d'attendre.

Pas utilisé | Un peu utilisé | Assez utilisé | Beaucoup utilisé

Pensez à une situation stressante que vous avez vécue récemment.

J'ai négocié ou fait des compromis pour tirer quelque chose de positif de la situation.

Pas utilisé | Un peu utilisé | Assez utilisé | Beaucoup utilisé

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

Chaque item est évalué sur une échelle de 0 (pas du tout utilisé) à 3 (beaucoup utilisé). Les scores sont additionnés pour chacun des 8 sous-types de coping, permettant d'identifier les stratégies privilégiées. Il n'existe pas de score total général, mais une analyse qualitative des profils de coping.

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

★★★★★

"Mentaal est devenu un allié indispensable pour structurer mes évaluations et approfondir la compréhension clinique de mes patients."

Nolwenn P. - Psychologue TCC