

COPING STRATEGIES QUESTIONNAIRE - FRANÇAIS

Indiquez dans quelle mesure vous utilisez les stratégies proposées ci-dessous pour faire face à votre douleur au quotidien :

Quand j'ai mal ...

	Jamais	Parfois	Souvent	Toujours
1. J'essaie de prendre de la distance par rapport à la douleur, comme si elle était dans le corps de quelqu'un d'autre.	0	1	2	3
3. J'essaie de penser à quelque chose d'agréable.	0	1	2	3
5. C'est terrible et j'ai l'impression que jamais ça n'ira mieux.	0	1	2	3
17. Je prie Dieu que ça ne dure pas longtemps.	0	1	2	3
18. J'essaie de ne pas y penser comme si c'était mon corps, mais plutôt comme quelque chose séparé de moi.	0	1	2	3
20. Je ne pense pas à la douleur.	0	1	2	3
24. Je ne porte aucune attention à la douleur.	0	1	2	3
27. Je fais comme si elle n'était pas là.	0	1	2	3
28. Je m'inquiète tout le temps de savoir si ça va finir.	0	1	2	3
30. Je repense à des moments agréables du passé.	0	1	2	3
31. Je pense à des personnes avec lesquelles j'aime être.	0	1	2	3
32. Je prie pour que la douleur disparaisse.	0	1	2	3
34. J'imagine que la douleur est en dehors de mon corps.	0	1	2	3
35. Je continue comme si de rien n'était.	0	1	2	3
38. J'ai l'impression de ne plus pouvoir supporter la douleur.	0	1	2	3
40. Je l'ignore.	0	1	2	3
41. Je compte sur ma foi en Dieu.	0	1	2	3
42. J'ai l'impression de ne plus pouvoir continuer.	0	1	2	3
43. Je pense aux choses que j'aime faire.	0	1	2	3
45. Je fais quelque chose qui me plaît comme regarder la télévision ou écouter la musique.	0	1	2	3
46. Je fais comme si ça ne faisait pas partie de moi.	0	1	2	3