

www.testarchiv.eu

Open Test Archive

Repository for Open Access Tests

French version:

SCI Stress- und Coping-Inventar (2., überarbeitete und neunormierte Version)

Satow, L. (2024)

Satow, L. (2024). SCI. Stress- und Coping-Inventar (2., überarbeitete und neunormierte Version) [Verfahrensdokumentation, Fragebogen auf Deutsch, Englisch, Französisch, Italienisch, Spanisch, Testdokumentation]. In Leibniz-Institut für Psychologie (ZPID) (Hrsg.), Open Test Archive. Trier: ZPID.
<https://doi.org/10.23668/psycharchives.14079>

All information and materials about the measure can be found at:
<https://www.testarchiv.eu/en/test/9008856>

Terms of use

The test instrument is a research instrument that serves research, teaching and practice. It is made available online and free of charge by the test archive and is protected by copyright, i.e. the copyright remains with the author(s)/publisher. By using this test, I agree to abide by the terms of the [Creative Commons License CC BY-NC-ND 4.0](#), which excludes all commercial use. After completion of my work with the measure, I will inform the test authors about the use of the measure and the results I have obtained by means of the [feedback form](#).

Stress and Coping Inventory (SCI, Français)

Prénom : _____

Nom de famille : _____

Date de naissance : ____ ____ ____

Genre : masculin ☐ femelle ☐
autre ☐

Date du test : ____ ____ ____

Emplacement : _____

Instructions

Ce qui suit concerne votre niveau de stress et la façon dont vous le gérez. Répondez aussi ouvertement et honnêtement que possible. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Assurez-vous de n'omettre aucune déclaration.

Exposition au stress

Dans quelle mesure vous êtes-vous senti accablé par les événements ou situations suivants au cours des trois derniers mois ?

	Pas stressé du tout						Très fortement stressé
1. Incertitude sur l'endroit où vous vivez	1	2	3	4	5	6	7
2. Incertitude sur le travail, l'apprentissage, les études ou l'école	1	2	3	4	5	6	7
3. Incertitude sur une maladie grave	1	2	3	4	5	6	7
4. Insécurité vis-à-vis de la famille ou des amis	1	2	3	4	5	6	7
5. Incertitude sur le partenariat	1	2	3	4	5	6	7
6. Incertitude sur les objectifs de vie importants	1	2	3	4	5	6	7
7. Dettes ou problèmes financiers	1	2	3	4	5	6	7
8. Pression pour performer au travail, à l'université, en formation ou à l'école	1	2	3	4	5	6	7
9. Attentes et demandes de la famille ou des amis	1	2	3	4	5	6	7
10. Attentes et exigences du partenaire	1	2	3	4	5	6	7
11. Problèmes de santé	1	2	3	4	5	6	7
12. Propres attentes et revendications	1	2	3	4	5	6	7

Gérer le stress

Comment gérez-vous le stress ? Répondez aussi ouvertement et honnêtement que possible. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Assurez-vous de n'omettre aucune déclaration.

	Fortement en	Plutôt pas vrai	S' applique plutôt	Tout à fait exact
1. Quand je suis stressé et sous pression, je me détends avec un verre de vin ou de bière le soir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Je me dis que le stress et la pression ont leurs bons côtés.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. J'essaie d'éviter le stress à l'avance.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Peu importe la gravité de la situation, j'ai de bons amis sur qui je peux toujours compter.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Quand je me sens dépassé, il y a des gens qui me relèvent.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. En période de stress et de pression, je trouve un soutien dans ma foi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Quand je suis trop stressé, je fume une cigarette.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Face au stress et à la pression, je me rappelle qu'il existe des valeurs plus élevées dans la vie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Lorsque je suis stressé et sous pression, je trouve du soutien auprès de mon partenaire ou d'un bon ami.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Je vois le stress et la pression comme un défi positif.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. En ce qui concerne le stress et la pression, je me concentre uniquement sur le positif.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Les prières m'aident à gérer le stress et les menaces.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Peu importe le niveau de stress, je ne boirais ni ne fumerais à cause du stress.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Je fais tout pour que le stress ne survienne pas en premier lieu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Même lorsque je suis sous pression, je ne perds pas mon sens de l'humour.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Peu importe la gravité de la situation, je fais confiance aux puissances supérieures.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Quand les choses deviennent trop pour moi, je prends parfois la bouteille.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Quand je suis sous pression, j'ai des gens pour m'aider.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. En cas de stress et de pression, j'élimine spécifiquement les causes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20. Je réfléchis à la façon dont je peux éviter la pression du temps à l'avance.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Symptômes de stress

Le stress et la pression peuvent causer une variété de symptômes. Quels symptômes avez-vous observés en vous-même au cours des trois derniers mois ?

Répondez aussi ouvertement et honnêtement que possible. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Assurez-vous de n'omettre aucune déclaration.

	Fortement en désaccord	Plutôt pas vrai	S' applique plutôt	Tout à fait exact
1. Je dors mal.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Je souffre souvent de pression à l'estomac ou de douleurs abdominales.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. J'ai souvent l'impression d'avoir une boule dans la gorge.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Je souffre souvent de maux de tête.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Je rumine souvent ma vie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Je suis souvent triste.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Souvent, je n'ai plus envie de rien faire.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. J'ai beaucoup perdu ou gagné (plus de 5 kg).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Mon désir sexuel a considérablement diminué.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Je me replie souvent sur moi-même et puis je me perds tellement que je ne remarque plus rien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. J'ai des secousses faciales que je ne peux pas contrôler.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. J'ai du mal à me concentrer.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. J'ai des cauchemars	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>