



Fabienne Ballet
Psychologue clinicienne

Echelle d'évaluation des stratégies de coping (WCC-R)

Traduction française : Cousson et al.

Nom : Prénom :

Sexe : Âge :

Date de passation :

Score :

Dimensions	
Résolution de problème	
Régulation émotionnelle	
Soutien social	

Instructions :

Pensez à un évènement récent qui vous a particulièrement bouleversé(e), troublé(e) et indiquez pour chacune des stratégies proposées si vous les avez utilisées pour faire face à cet évènement.



2 rue Guillaume Apollinaire 69330 MEYZIEU



contact@fabienneballet-psychologue.fr



07 61 70 66 26



www.fabienneballet-psychologue.fr



	Non	Plutôt non	Plutôt oui	Oui	Dim
1. J'ai établi un plan d'action et je l'ai suivi.					P
2. J'ai souhaité que la situation disparaisse ou finisse.					E
3. J'ai parlé à quelqu'un de ce que je ressentais.					S
4. Je me suis battu pour ce que je voulais.					P
5. J'ai souhaité pouvoir changer ce qui est arrivé.					E
6. J'ai sollicité l'aide d'un professionnel et j'ai fait ce qu'on m'a conseillé.					S
7. J'ai changé positivement.					P
8. Je me suis senti mal de ne pouvoir éviter le problème.					E
9. J'ai demandé des conseils à une personne digne de respect et je les ai suivis.					S
10. J'ai pris les choses une par une.					P
11. J'ai espéré qu'un miracle se produirait.					E
12. J'ai discuté avec quelqu'un pour en savoir plus au sujet de la situation.					S
13. Je me suis concentré sur un aspect positif qui pourrait apparaître après.					P
14. Je me suis culpabilisé.					E
15. J'ai contenu (gardé pour moi) mes émotions.					S*
16. Je suis sorti plus fort de la situation.					P
17. J'ai pensé à des choses irréelles ou fantastiques pour me sentir mieux.					E
18. J'ai parlé avec quelqu'un qui pouvait agir concrètement au sujet du problème.					S
19. J'ai changé des choses pour que tout puisse bien finir					P
20. J'ai essayé de tout oublier.					E
21. J'ai essayé de ne pas m'isoler.					S
22. J'ai essayé de ne pas agir de manière précipitée ou de suivre la première idée.					P
23. J'ai souhaité pouvoir changer d'attitude.					E
24. J'ai accepté la sympathie et la compréhension de quelqu'un.					S
25. J'ai trouvé une ou deux solutions au problème.					P
26. Je me suis critiqué(e) ou sermonné(e).					E
27. Je savais ce qu'il fallait faire, aussi j'ai redoublé d'efforts et j'ai fait tout mon possible pour y arriver.					P



Echelle d'évaluation des stratégies de coping (WCC-R)

Traduction française : Cousson *et al.*

Caractéristiques

- ✓ Type d'évaluation : Auto-Evaluation
- ✓ Nombre d'items : 27
- ✓ Temps de passation : 10-15 minutes
- ✓ Auteur(s) : Lazarus & Folkman, 1984
- ✓ Traduction / adaptation en français : Cousson *et al.*, 1996

Objectif du test

L'échelle d'évaluation des stratégies de coping (WCC-R – Ways of Copin Check-List) permet d'évaluer les 3 dimensions de l'ajustement au stress :

- ✓ La régulation de la détresse émotionnelle
- ✓ La gestion du problème
- ✓ La recherche de soutien social

La connaissance de la stratégie de coping préférentielle est utile pour orienter les modalités d'une TCC.

Cotation

Cette échelle est composée de 27 items cotés de 1 à 4 (« Non » à « Oui ») indiquant si le patient a eu recours aux réactions décrites par les items :

- ✓ Régulation émotion : items 2, 5, 8, 11, 14, 17, 20, 23 et 26
- ✓ Résolution du problème : items 1, 4, 7, 10, 13, 16, 19, 22, 25 et 27
- ✓ Soutien social : items 3, 6, 9, 12, 15*, 18, 21 et 24

* Item inversé

Moyennes et écarts-type sur les trois échelles de coping

	Problème		Émotion		Soutien social	
	Moyenne	Ecart-type	Moyenne	Ecart-type	Moyenne	Ecart-type
Total	27,30	5,79	21,00	5,59	20,33	4,89
Femmes	27,78	6,78	21,70	5,60	20,15	4,76
Hommes	28,04	5,71	20,22	5,49	25,45	5,04