



*Fabienne Ballet*  
*Psychologue clinicienne*

## Questionnaire des stratégies de Coping (CSQ)

*Traduction française : Irachabal et al.*

Nom : ..... Prénom : .....

Sexe : ..... Âge : .....

Date de passation : .....

Score :

Dimensions	
Distraction, diversion de l'attention	
Dramatisation	
Espoir et prière	
Ignorance de la douleur	
Réinterprétation des sensations	
TOTAL	



2 rue Guillaume Apollinaire 69330 MEYZIEU



[contact@fabienneballet-psychologue.fr](mailto:contact@fabienneballet-psychologue.fr)



07 61 70 66 26



[www.fabienneballet-psychologue.fr](http://www.fabienneballet-psychologue.fr)



### Instructions :

Dans quelle mesure utilisez-vous les stratégies proposées ci-dessous pour faire face à votre douleur au quotidien.

Quand j'ai mal ...

	Jamais	Parfois	Souvent	Très souvent	Dim
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.					RD
2. J'essaie de penser à quelque chose d'agréable.					Di
3. C'est terrible et j'ai l'impression que jamais ça n'ira mieux.					Dr
4. Je prie Dieu que ça ne dure pas trop longtemps					PE
5. J'essaie de ne pas penser à la douleur.					ID
6. J'essaie de ne pas y penser comme si c'était mon corps, mais plutôt comme quelque chose séparé de moi.					RD
7. Je ne porte aucune attention à la douleur.					ID
8. Je fais comme si elle n'était pas là.					ID
9. Je m'inquiète tout le temps de savoir si ça va finir.					Dr
10. Je repense à des moments agréables du passé.					Di
11. Je pense à des personnes avec lesquelles j'aime être.					Di
12. Je prie pour que la douleur disparaisse.					PE
13. J'imagine que la douleur est en dehors de mon corps.					RD
14. Je continue comme si de rien n'était.					ID
15. Je fais quelque chose qui me plaît comme regarder la télévision ou écouter de la musique.					Di
16. J'ai l'impression de ne plus pouvoir supporter la douleur.					Dr
17. J'ignore la douleur.					ID
18. Je compte sur ma foi en Dieu.					PE
19. J'ai l'impression de ne plus pouvoir continuer.					Dr
20. Je pense aux choses que j'aime faire.					Di
21. Je fais comme si la douleur ne faisait pas partie de moi.					RD

### Scores

Di =	Dr =	PE =	ID =	RD =
------	------	------	------	------



## Questionnaire des stratégies de Coping (CSQ-F)

Traduction française : Irachabal *et al.*

### Caractéristiques

- ✓ Type d'évaluation : Auto-Evaluation
- ✓ Nombre d'items : 21
- ✓ Temps de passation : 5 minutes
- ✓ Auteur(s) : Rosenstiel & Keefe, 1984
- ✓ Traduction / adaptation en français : Irachabal *et al.*, 2008

### Objectif du test

Le CSQ-F est constitué de 21 items permettant d'évaluer cinq stratégies cognitives de coping face à la douleur :

- ✓ Distraction, diversion de l'attention
- ✓ Dramatisation
- ✓ Prière et espoir
- ✓ Ignorance de la douleur
- ✓ Réinterprétation des sensations

### Cotation

Chaque item est coté suivant une fréquence d'utilisation en 4 points de « Jamais » à « Très souvent ».

Ce questionnaire permet de calculer des scores pour chacune des stratégies explorées et d'évaluer le niveau d'ajustement du patient à la pathologie en termes de détresse émotionnelle, de handicap et de qualité de vie.

- ✓ Distraction, diversion de l'attention : items 2, 10, 11, 15 et 20
- ✓ Dramatisation : items 3, 9, 16 et 19
- ✓ Prière et espoir : items 4, 12 et 18
- ✓ Ignorance de la douleur : items 5, 7, 8, 14 et 17
- ✓ Réinterprétation des sensations : items 1, 6, 13 et 21