



Prenez la période du mois dernier comme référence pour répondre aux questions.
Utilisez la même échelle pour toutes les réponses.

Au cours du dernier mois :

1.

Avez vous été perturbé(e) par un évènement inattendu ?

Pas du tout

Enormément

0

1

2

3

4

5

2.

A quelle fréquence vous êtes vous dit que tout vous échappait ?

Pas du tout

Enormément

0 1 2 3 4 5

3.

A quelle fréquence vous êtes vous dit que vous ne pouviez contrôler les choses essentielles dans votre vie ?

Pas du tout

Enormément

0 1 2 3 4 5

4.

Avez-vous ressenti de la nervosité et du stress ?

Pas du tout

Enormément

0 1 2 3 4 5

5.

A quelle fréquence vous êtes vous senti capable de gérer vos soucis personnels ?

Pas du tout

Enormément

5 4 3 2 1 0

6.

A quelle fréquence vous êtes vous dit que les choses se déroulaient comme vous vouliez ?

Pas du tout

Enormément

5 4 3 2 1 0

7.

A quelle fréquence vous êtes vous dit que vous ne pouviez faire face à tout ce que vous aviez à faire ?

Pas du tout Enormément

0 1 2 3 4 5

8.

A quelle fréquence avez vous pu maîtriser votre réaction aux choses énervantes de la vie ?

Pas du tout Enormément

5 4 3 2 1 0

9.

A quelle fréquence avez vous senti que vous faisiez face aux choses du quotidien ?

Pas du tout Enormément

5 4 3 2 1 0

10.

A quelle fréquence avez vous été irrité(e) par des choses qui étaient hors de votre contrôle ?

Pas du tout Enormément

0 1 2 3 4 5

11.

A quelle fréquence avez vous senti que les difficultés étaient si énormes que vous ne pouviez les surmonter ?

Pas du tout Enormément

0 1 2 3 4 5

12.

Je me suis dit que c'était la vie d'avoir des problèmes physiques et j'étais prêt(e) à les accepter si cela arrivait

Pas du tout Enormément

5 4 3 2 1 0

13.

A quelle fréquence vous avez remarqué que vous viviez bien les transitions de la vie ?

Pas du tout
5 4 3 2 1 0 Enormément

14.

A quelle fréquence des symptômes physiques ont affecté votre morale ?

Pas du tout
0 1 2 3 4 5 Enormément