**Stratégies d’adaptation**

À la page suivante, vous trouverez l’outil COPE abrégé. C’est une version courte de l’outil COPE, qui permet de voir quelles stratégies d’adaptation nous avons le plus tendance à utiliser pour faire face à diverses situations stressantes. Cet outil a été créé par le psychologue et professeur Charles S. Carver de l’Université de Miami. Cet exercice sert seulement à prendre conscience des stratégies que nous utilisons le plus devant des situations stressantes. Cela peut nous amener à nous demander si les stratégies que nous sommes portés à utiliser sont vraiment efficaces.

Par exemple, je pourrais constater que, souvent, j’utilise l’alcool pour gérer mon anxiété et que je suis portée à me blâmer pour ce qui m’arrive. Cela m’occasionne donc du stress supplémentaire et ce n’est pas constructif. Ou encore, je pourrais me rendre compte que, dans certaines situations, j’ai utilisé l’humour pour dédramatiser ce qui m’arrivait et je me suis tournée vers certaines personnes pour obtenir des conseils, donc un support instrumental, ce qui m’a aidé à régler la situation efficacement.

Il est évident que nous ne réagissons pas toujours de la même façon aux situations stressantes. Toutefois, pour cet exercice, il faut penser à comment nous réagissons aux situations stressantes en général. À chaque affirmation, donnez une note de 1 à 4 :

1 : Je ne fais pas ça du tout
2 : Je le fais un peu
3 : Je le fais souvent
4 : Je le fais tout le temps

Les stratégies où nos scores sont les plus élevés sont les stratégies que nous sommes le plus portés à utiliser.

**COPE abrégé**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | Je me tourne vers le travail ou d’autres activités pour me changer les idées. |  |
| 2 | Je concentre mes efforts pour résoudre la situation. |  |
| 3 | Je me dis que ce n’est pas réel. |  |
| 4 | Je consomme de l’alcool ou d’autres substances pour me sentir mieux. |  |
| 5 | Je recherche un soutien émotionnel de la part des autres. |  |
| 6 | Je renonce à essayer de résoudre la situation. |  |
| 7 | Je détermine une ligne d’action et je la suis. |  |
| 8 | Je refuse de croire que ça m’arrive. |  |
| 9 | J’évacue mes sentiments déplaisants en en parlant. |  |
| 10 | Je recherche l’aide et le conseil d’autres personnes. |  |
| 11 | Je consomme de l’alcool ou d’autres substances pour m’aider à traverser la situation. |  |
| 12 | J’essaie de voir la situation sous un jour plus positif. |  |
| 13 | Je me critique. |  |
| 14 | J’essaie d’élaborer une stratégie à propos de ce qu’il y a à faire. |  |
| 15 | Je recherche le soutien et la compréhension de quelqu’un.  |  |
| 16 | J’abandonne l’espoir de faire face. |  |
| 17 | Je recherche les aspects positifs dans ce qu’il m’arrive. |  |
| 18 | Je prends la situation avec humour. |  |
| 19 | Je fais quelque chose pour moins y penser (comme aller au cinéma, regarder la TV, lire, dormir ou faire les magasins). |  |
| 20 | J'accepte la réalité de ma nouvelle situation. |  |
| 21 | J'exprime mes sentiments négatifs. |  |
| 22 | J'essaie de trouver du réconfort dans ma religion ou dans des croyances spirituelles. |  |
| 23 | J’essaie d’avoir des conseils ou de l’aide d’autres personnes à propos de ce qu’il faut faire. |  |
| 24 | J’apprends à vivre dans ma nouvelle situation. |  |
| 25 | Je planifie les étapes à suivre. |  |
| 26 | Je me reproche les choses qui m’arrivent. |  |
| 27 | Je prie ou médite. |  |
| 28 | Je m'amuse de la situation. |  |

**Résultats**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Numéros  | Scores pour ces 2 numéros | Stratégies |
| 1 & 19 | \_\_\_\_\_\_+\_\_\_\_\_\_=\_\_\_\_\_\_\_\_ | Self-distraction: On se distrait pour ne pas penser à la situation, à ce qu’elle nous fait ressentir. |
| 2 & 7 | \_\_\_\_\_\_+\_\_\_\_\_\_=\_\_\_\_\_\_\_\_ | Active coping : On travaille activement pour contrôler le stresseur et régler la situation. |
| 3 & 8 | \_\_\_\_\_\_+\_\_\_\_\_\_=\_\_\_\_\_\_\_\_ | Denial : Déni, on refuse de s’admettre la réalité telle qu’elle est, car elle nous fait ressentir des émotions désagréables. |
| 4 & 11 | \_\_\_\_\_\_+\_\_\_\_\_\_=\_\_\_\_\_\_\_\_ | Substance use : Consommation de substances pour gérer notre anxiété. |
| 5 & 15 | \_\_\_\_\_\_+\_\_\_\_\_\_=\_\_\_\_\_\_\_\_ | Use of emotional support : On recherche le support émotionnel des autres. Besoin d’être rassurés, encouragés, compassion, réconfort. |
| 10 & 23 | \_\_\_\_\_\_+\_\_\_\_\_\_=\_\_\_\_\_\_\_\_ | Use of instrumental support : on recherche du support des autres, mais plus à titre de conseils, de services pour nous venir en aide (matériel, argent, etc.) |
| 6 & 16 | \_\_\_\_\_\_+\_\_\_\_\_\_=\_\_\_\_\_\_\_\_ | Behavioral disengagement : on renonce à faire face à la situation, on laisse tomber. |
| 9 & 21 | \_\_\_\_\_\_+\_\_\_\_\_\_=\_\_\_\_\_\_\_\_ | Venting : On ventile! On parle aux autres de la situation et des sentiments négatifs qu’on ressent. |
| 12 & 17 | \_\_\_\_\_\_+\_\_\_\_\_\_=\_\_\_\_\_\_\_\_ | Positive reframing : On cherche à voir le positif dans notre situation. |
| 14 & 25 | \_\_\_\_\_\_+\_\_\_\_\_\_=\_\_\_\_\_\_\_\_ | Planning :Le problème est là. On planifie ce qui est à faire pour arranger la situation. |
| 18 & 28 | \_\_\_\_\_\_+\_\_\_\_\_\_=\_\_\_\_\_\_\_\_ | Humor :On gère notre stress de tous les jours avec l’humour. On se sert de l’humour pour dédramatiser une situation. |
| 20 & 24 | \_\_\_\_\_\_+\_\_\_\_\_\_=\_\_\_\_\_\_\_\_ | Acceptance :On accepte ce qui nous arrive et on apprend à vivre avec. |
| 22 & 27 | \_\_\_\_\_\_+\_\_\_\_\_\_=\_\_\_\_\_\_\_\_ | Religion : On utilise la religion, nos croyances, la spiritualité pour affronter ce qui nous arrive. |
| 13 & 26 | \_\_\_\_\_\_+\_\_\_\_\_\_=\_\_\_\_\_\_\_\_ | Self-blame : On se critique. On se dit que ce qui arrive est notre faute. |

Cet outil est tiré du site Internet suivant :
 University of Miami, (2018). Brief COPE. Repéré à : <http://local.psy.miami.edu/faculty/ccarver/availbale-self-report-instruments/brief-cope/>

Si vous désirez consulter la version complète de l’outil COPE, vous pouvez vous rendre sur le site internet de la University of Miami avec le lien suivant : <http://local.psy.miami.edu/faculty/ccarver/availbale-self-report-instruments/cope/>