

Questionnaire de Réponse au Stress (RSQ)

Partie 1: Checklist des Facteurs de Stress

Voici une liste d'éléments concernant l'école que les enfants et les adolescents trouvent parfois stressants ou difficiles. Choisis ce qui indique à quel point les éléments suivants ont été stressant pour toi ces six derniers mois : pas du tout stressant, un peu stressant, modérément stressant, très stressant.

	Pas du tout	Un peu	Modérément	Très
1. Avoir une mauvaise note à un devoir ou à une composition, quel niveau de stress cela te donne-t-il ?				
2. Avoir de mauvaises notes ou de mauvais bulletins, quel niveau de stress cela te donne-t-il ?				
3. Ne pas comprendre une leçon, quel niveau de stress cela te donne-t-il ?				
4. Ne pas comprendre des exercices de maison, quel niveau de stress cela te donne-t-il ?				
5. Se sentir obligé(e) de faire quelque chose, quel niveau de stress cela te donne-t-il ?				
6. Avoir de mauvaises leçons ou un mauvais maitre, quel niveau de stress cela te donne-t-il ?				
7. Avoir des difficultés à étudier, quel niveau de stress cela te donne-t-il ?				
8. Ne pas faire ses exercices de maison, quel niveau de stress cela te donne-t-il ?				
9. Des maitres qui crient ou se mettent en colère, quel niveau de stress cela te donne-t-il ?				
10. La pression des parents ou des maitres pour bien faire, quel niveau de stress cela te donne-t-il ?				
11. Autre _____				

Partie 2: Questionnaire sur les Expériences de Stress

Voici une liste de choses que les enfants et les adolescents font, pensent ou ressentent parfois lorsqu'ils sont confrontés à quelconque problème à l'école. Nous avons tous une manière différente de faire face à nos problèmes: certaines personnes agiront de la même manière ou éprouveront les mêmes sentiments que la plupart des propositions mentionnées sur cette liste et d'autres ne seront concernées que par une partie de ces propositions.

Pense à toutes les choses stressantes que tu as vécues lorsque tu as été exposé aux problèmes à l'école que tu as indiquée ci-dessus. Pour chaque élément ci-dessous, dis-moi selon le nombre de fois où tu as réagi ou ressenti ces choses lorsque tu as été exposé aux mêmes problèmes que ceux que tu as indiquée ci-dessus, si c'est jamais, très peu, quelques fois ou plusieurs fois. Parle-nous de tout ce que tu fais, penses et ressens, même si tu penses que cela n'aidera pas à améliorer les choses.

	Pas du tout	Un peu	Modérément	Beaucoup
Quand je fais face à des problèmes à l'école, j'ai mal au ventre ou j'ai des maux de tête	1	2	3	4
Je n'arrête pas de penser aux problèmes qui se sont produit à l'école ou à ce qui aurait pu se passer	1	2	3	4
Je deviens très nerveux quand je fais face au stress lié à des problèmes à l'école	1	2	3	4
Lorsque j'essaye de m'endormir, je ne peux m'arrêter de penser à l'aspect stressant des problèmes à l'école qui viennent de se produire ou j'en fais des cauchemars	1	2	3	4
Des pensées sur des problèmes à l'école me viennent à l'esprit	1	2	3	4
Quand je fais face à des problèmes à l'école, je le sens dans mon corps	1	2	3	4
Quand quelque chose de stressant et lié à des problèmes à l'école se produit je ne peux pas arrêter de penser à ce que je ressens	1	2	3	4
Quand quelque chose de stressant et lié à des problèmes à l'école se produit je ne peux pas toujours contrôler ce que je fais	1	2	3	4
Quand je fais face à des problèmes à l'école tout de suite je me sens très en colère	1	2	3	4
Quand je fais face à des problèmes à l'école tout de suite je me sens très triste	1	2	3	4
Quand je fais face à des problèmes à l'école tout de suite je me sens très inquiet/anxieux	1	2	3	4
Quand je fais face à des problèmes à l'école tout de suite j'ai peur	1	2	3	4
Après qu'un événement stressant et lié à des problèmes à l'école se produit, je ne peux pas m'arrêter de penser à ce que j'ai fait ou dit	1	2	3	4
Lorsqu'il se produit quelque chose de stressant et lié à des problèmes à l'école, je m'énerve pour quelque chose qui d'habitude ne me gêne pas	1	2	3	4
Lorsqu'il se produit quelque chose de stressant et lié à des problèmes à l'école, je me mets parfois à agir sans réfléchir	1	2	3	4
Lorsqu'il se produit quelque chose de stressant et lié à des problèmes à l'école, je me mets parfois à agir sans réfléchir	1	2	3	4
Je me perds dans mes pensées lorsque je suis confronté à des problèmes à l'école,	1	2	3	4
Lorsque je fais face au stress des problèmes à l'école, il m'arrive de ne pas pouvoir contrôler ce que je fais ou dis	1	2	3	4
When I am dealing with the stress of school problems, sometimes I can't control what I do or say	1	2	3	4