

Questionnaire de Réponse au Stress (RSQ)

Formation des Recenseurs



NYU

Global TIES
for Children

3EA

EDUCATION IN EMERGENCIES
EVIDENCE FOR ACTION

Citer cette ressource: Kim, H.Y., & Wu, Z. (2021, December). Psychometric Evidence on a Measure of School-Related Stress and Stress Reactivity among Conflict-Affected Nigerian Refugee and Nigerian Local Children in Southern Niger: Response to Stress Questionnaire (RSQ) Technical working paper. New York, NY: New York University.

Adresser la correspondance à: Ha Yeon Kim à hayeon@nyu.edu, Global TIES for Children, New York University, 627 Broadway, Room 807, New York, NY, USA 10012

Que mesure RSQ?

Le RSQ mesure **l'adaptation** et **les réponses involontaires au stress**.

Nous posons des questions sur:

1. Combien l'enfant est stressé dans des situations stressantes à l'école
2. Ce qui se passe quand ils se sentent stressés

L'environnement positif de cours que le programme LHC et esprit présent fournit pourrait aider les élèves à se sentir moins stressés et à mieux gérer le stress.

- C'est l'une des raisons pour lesquelles nous nous intéressons à la mesure des réponses au stress des élèves



Deux Parties de RSQ

1



Checklist des facteurs de stress

Demande aux élèves à quel point ils se sentent stressés par rapport à certaines situations à l'école qui pourraient être stressantes

2



Questionnaire sur la réponse au stress

Demande aux élèves à quelle fréquence ils ressentent chaque type de réponse au stress

1

PARTIE 1: Checklist des Facteurs de Stress

- L'élève note *combien* chaque chose liée à l'école le fait se sentir stressé.
 - Ce n'est pas à quelle fréquence ça arrive mais plutôt à quelle point c'est stressant
 - Ca peut arriver souvent , par exemple, mais l'enfant ne se sent pas nécessairement stressé par, rapport à ça.
- L'enfant répond sur une échelle de 1 à 4:

Pas du tout	Un peu	Modérément	Beaucoup
1	2	3	4

1

PARTIE 1: Checklist des Facteurs de Stress

Instructions à l'enfant

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.

1

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	Beaucoup
1	2	3	4

Comment expliqueriez-vous ce que "stressant" ou "un problème à gérer" veut dire? Ex: inquiet pour, quelque chose qui gêne?

A quel point chaque événement était stressant les six derniers mois?
(Pas GENEERALEMENT, mais se renseigne sur l'expérience récente!)

Parlons de ce que chacune de ces affirmations signifient!

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

1

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

Vous pouvez utiliser ça si l'enfant n'est stressé par aucun des facteurs listés

2

PARTIE 2: Réponse au Stress

Demandez à l'enfant de penser à comment il réagit aux facteurs de stress dans la première section et à quelle fréquence ils ressentent chaque type de réponse au stress sur une échelle de 1 (Pas du tout) à 4 (Beaucoup).

Ruminer

Pensées
intrusives

Excitation
physique

Excitation
émotionnelle

Action
involontaire

2

PARTIE 2: Réponse au 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 réagis 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.

Parlons de ce que chacune de ces affirmations signifient!



	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

2

PARTIE 2: Réponse au Stress

- Lorsqu'il se produit quelque chose de stressant et lié à des problèmes à l'école, tu ne peux pas t'arrêter de penser à ce que tu ressens. Combien de fois est-ce que ça t'arrive ?
- Quand quelque chose de stressant et lié à des problèmes à l'école se produit, tu ne peux pas toujours contrôler mes actions. Combien de fois est-ce que ça t'arrive ?
- Quand quelque chose de stressant et lié à des problèmes à l'école se produit tu ne peux pas toujours contrôler ce que tu fais. Combien de fois est-ce que ça t'arrive ?

Rappelez-vous!

- Entre les sous-taches, continuer de garder l'enfant à l'aise en lui posant des petites questions ou faisant un peu la conversation
- Rappelez à l'enfant qu'il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse, et que personne ne saura ce qu'il/elle a dit. Nous voulons que l'enfant se sente libre d'être honnête.
- Surveillez attentivement le langage du corps, l'expression faciale, ou le comportement de l'enfant pour des signes de détresse.

Que faire si...

Si l'enfant dit qu'il n'est pas stressé pour chaque item?

- Laissez les penser aux choses qui les stressent (à l'école ou en général), et notez dans l'item "autre" à la fin de la première série de questions.
- Posez la seconde série de questions sur "quand vous êtes stressés" ou "quand vous faites face à des choses stressantes".
- Nous voulons seulement faire cela dans les cas où l'enfant dit qu'il n'est pas stressé pas les facteurs de stress listés. En général, nous voulons concentrer tous les enfants sur les mêmes genres de facteurs de stress.

L'enfant à l'air visiblement en détresse?

- Si l'enfant à l'air en détresse et ne répond pas à une question spécifique, passer à la question suivante.
- Si cela continue, arrêter l'évaluation et calmez le/la, demandez si l'enfant veut continuer, ou préfère le faire une autre fois.
- Si l'enfant continue à avoir l'air bouleverser, continuer à l'évaluation suivante et dites à votre research officer/chef d'équipe ce qui s'est passé pour qu'il/elle puisse l'enregistrer.

Des questions?

Jeux de Rôle!