

## Questionnaire d'attitude face aux problèmes

Les gens peuvent réagir de différentes façons lorsqu'ils font face à des problèmes de la vie quotidienne (ex : problèmes de santé, disputes, manques de temps, etc.). Veuillez utiliser l'échelle ci-dessous pour exprimer jusqu'à quel point chacun des énoncés suivants correspond à votre façon de réagir ou de penser lorsque vous êtes confronté(e) à un problème. Écrivez le chiffre vous représentant, à l'avant de chacun des énoncés

		1	2	3	4	5
		Pas du tout correspondant	Un peu correspondant	Assez correspondant	Très correspondant	Tout à fait correspondant
1	Je perçois les problèmes comme étant menaçant pour mon bien-être.					
2	Je doute souvent de mes capacités à résoudre les problèmes.					
3	Souvent, avant même d'avoir essayé de trouver une solution, je me dis qu'il est difficile de résoudre un problème.					
4	Les problèmes qui m'arrivent me semblent souvent insurmontables.					
5	Lorsque je tente de résoudre un problème, je remets souvent en question mes habiletés.					
6	Souvent, j'ai l'impression que les problèmes qui m'arrivent ne peuvent pas être résolus.					
7	Même si j'arrive à voir certaines solutions à mes problèmes, je doute qu'ils puissent se régler facilement.					
8	J'ai tendance à voir les problèmes comme un danger.					
9	Ma première réaction devant un problème est de remettre en question mes habiletés.					
10	Je perçois souvent mes problèmes comme étant plus gros qu'ils le sont en réalité.					
11	Même si j'ai regardé un problème sous tous les angles possibles, je me demande encore si la solution que j'ai retenue va être efficace.					
12	Je considère les problèmes comme des obstacles qui perturbent mon fonctionnement.					

© Tous droits réservés.