

Échelle d'Adaptation Centrée sur le Sens (Meaning-Centered Coping Scale, MCCS)

Veillez évaluer votre accord avec chaque énoncé sur vos mécanismes d'adaptation avec _____ (situation, crise, événement traumatisant) selon l'échelle suivante.

1	2	3	4	5	6	7
Pas du tout d'accord						Tout à fait d'accord
1. J'espère que tout ira bien.					1	2 3 4 5 6 7
2. J'ai trouvé une signification personnelle à la situation actuelle.					1	2 3 4 5 6 7
3. Je fais quelque chose de constructif tous les jours.					1	2 3 4 5 6 7
4. J'aide les autres pendant cette période.					1	2 3 4 5 6 7
5. Je continue à faire ce qui est le plus important pour moi et dans ma vie.					1	2 3 4 5 6 7
6. Je suis convaincu(e) que quelque chose de positif en ressortira.					1	2 3 4 5 6 7
7. Je profite de cette situation pour me rapprocher de mes proches.					1	2 3 4 5 6 7
8. Je suis reconnaissant(e) pour ma vie telle qu'elle est.					1	2 3 4 5 6 7
9. Je sortirai de cette situation plus fort(e) que je ne l'étais auparavant.					1	2 3 4 5 6 7