

**Questionnaires**  
*Projet de fin d'étude – Master II*

**QUESTIONNAIRE PRÉ-INTERVENTION :**

**Décrochez pour déstresser : ateliers de gestion du stress**

Bonjour,

Vous êtes amené.e à remplir ce questionnaire dans le cadre d'un projet de fin d'étude de Psychologie de l'Université de Bordeaux, reposant sur la mise en place de différents ateliers portant sur la thématique du stress et de sa gestion chez les répondants aux appels 18 / 112.

Pour remplir ce questionnaire, il vous est recommandé d'être dans un endroit calme avec une bonne connexion internet afin que vous puissiez le remplir dans les meilleures conditions possibles. Comptez environ **20 minutes** pour répondre aux **40 questions** posées.

Le questionnaire est composé de deux rubriques distinctes interrogeant les concepts de processus de coping et d'auto-efficacité.

Votre participation est **anonyme** et vos réponses seront traitées anonymement.

Merci pour votre participation !

**Consentement**

En cochant la case ci-dessous, vous acceptez de participer à la présente étude.

- ☐ J'accepte de participer à la présente étude

**Numéro du participant**

Merci d'indiquer ci-après le « numéro du participant » inscrit sur la notice d'information qui vous a été remise lorsque vous avez accepté de participer à la présente étude.

Numéro du participant (indiquez le chiffre écrit sur votre notice d'information)

*Réponse courte*

**État des lieux :**

Ces questions ont pour objectif de savoir si vous avez déjà des connaissances sur la thématique du stress.

1. Avez-vous déjà bénéficié d'intervention(s) sur la thématique du stress (formation, conférence, etc.) ?

Réponse : Oui / Non

2. Avez-vous connaissance de techniques pour gérer le stress ?

Réponse : Oui / Non

3. Avez-vous déjà utilisé des techniques de gestion du stress (méditation, relaxation, etc.) ?

Réponse : Oui / Non

### Les processus de coping :

*Le coping désigne les efforts cognitifs et comportementaux mis en œuvre par un individu pour faire face à une situation stressante (Kramer, 2005). Il serait un modérateur des processus qui affecte la relation entre un événement difficile et les ressources dont dispose un individu pour y faire face.*

Dans cette partie, nous cherchons à déterminer ce que vous mettez en place lorsque vous vivez un moment difficile.

### Consignes :

Tout le monde se retrouve un jour ou l'autre confronté à des événements négatifs ou désagréables et chacun y réagit à sa façon. En répondant aux questions suivantes, nous vous demandons ce que vous pensez généralement lorsque vous vivez un événement négatif ou désagréable.

Vous devrez répondre aux affirmations suivantes à l'aide d'une échelle allant de 1 à 5 :

1 (*presque jamais*) ; 2 (*parfois*) ; 3 (*régulièrement*) ; 4 (*souvent*) ; 5 (*presque toujours*).

### « Lorsque je vis un événement négatif ou désagréable... »

Items	Modalité de réponse
1. Je pense que je dois accepter que cela se soit passé. (2)	1 2 3 4 5
2. Je pense souvent à ce que je ressens par rapport à ce que j'ai vécu. (3)	1 2 3 4 5
3. Je pense à la meilleure façon de faire. (5)	1 2 3 4 5
4. J'ai le sentiment que les autres sont à blâmer pour ce qui s'est passé. (9)	1 2 3 4 5
5. J'ai le sentiment que je suis responsable de ce qui s'est passé. (10)	1 2 3 4 5
6. Je pense que je dois accepter la situation. (11)	1 2 3 4 5
7. Je suis préoccupé.e par ce que je pense et ce que je ressens concernant ce que j'ai vécu. (12)	1 2 3 4 5
8. Je pense à des choses agréables qui n'ont rien à voir avec ce que j'ai vécu. (13)	1 2 3 4 5
9. Je pense à la meilleure manière de faire face à la situation. (14)	1 2 3 4 5
10. Je pense que d'autres passent par des expériences bien pires. (16)	1 2 3 4 5
11. Je repense sans cesse au fait que ce que j'ai vécu est terrible. (17)	1 2 3 4 5
12. Je pense à quelque chose d'agréable plutôt qu'à ce qui s'est passé. (22)	1 2 3 4 5
13. Je pense que la situation a aussi des côtés positifs. (24)	1 2 3 4 5

14. Je pense qu'au fond je suis la cause de ce qui s'est passé. (28)	1 2 3 4 5
15. Je cherche les aspects positifs de la situation. (33)	1 2 3 4 5
16. Je me dis qu'il y a pire dans la vie. (34)	1 2 3 4 5
17. Je pense continuellement à quel point la situation a été horrible. (35)	1 2 3 4 5
18. J'ai le sentiment qu'au fond les autres sont la cause de ce qui s'est passé. (36)	1 2 3 4 5

### Auto-efficacité :

*Le sentiment d'auto-efficacité repose sur la croyance qu'a une personne en sa capacité de réaliser une tâche, atteindre un objectif.*

Pour les questions suivantes, il vous est demandé de répondre sur une échelle allant de 1 (*pas du tout*) à 7 (*tout à fait*).

Questions	Modalité de réponse
1. Dans quelle mesure vous sentez-vous capable d'adopter des comportements favorables à votre santé physique ?	1 2 3 4 5 6 7
2. Dans quelle mesure vous sentez-vous capable d'adopter des comportements favorables à votre santé psychique ?	1 2 3 4 5 6 7
3. Dans quelle mesure vous sentez-vous capable d'identifier que vous êtes dans un moment de stress ?	1 2 3 4 5 6 7
4. Dans quelle mesure vous sentez-vous capable de gérer votre stress ?	1 2 3 4 5 6 7
5. Dans quelle mesure vous sentez-vous capable de mettre en place des actions pour diminuer votre stress lors d'un moment stressant ?	1 2 3 4 5 6 7
6. Dans quelle mesure vous sentez-vous capable de prendre le temps, au moins une fois par semaine, de réaliser une activité de gestion du stress (dans un objectif préventif) ?	1 2 3 4 5 6 7
7. Dans quelle mesure vous sentez-vous capable de prendre le temps, au moins une fois par jour, de réaliser une activité de gestion du stress (dans un objectif préventif) ?	1 2 3 4 5 6 7

### Mes informations personnelles

Dans cette partie, quelques informations vous seront demandées sur vous et votre statut professionnel.

Questions	Modalité de réponse
1. Vous êtes :	<input type="radio"/> Un homme

	<input type="radio"/> Une femme <input type="radio"/> Autre
2. Vous êtes âgé.e de :	<i>Age en chiffre</i>
3. Statut marital :	<input type="radio"/> Célibataire <input type="radio"/> En concubinage <input type="radio"/> Marié.e <input type="radio"/> Divorcé.e <input type="radio"/> Veuf.ve
4. Avez-vous des enfants ?	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non
5. Niveau d'étude :	<input type="radio"/> Primaire (maternelle, primaire) <input type="radio"/> Secondaire (collège, lycée, autres formations diplômantes) <input type="radio"/> Supérieur (université, école, autres formations diplômantes)
6. Actuellement, vous êtes :	<input type="radio"/> Sapeur-pompier Volontaire <input type="radio"/> Sapeur-pompier Professionnel
7. Grade :	<i>Réponse courte</i>
8. Ancienneté dans le corps des Sapeurs-Pompiers	<i>Réponse en chiffre</i>
9. Ancienneté au CTA CODIS	<i>Réponse en chiffre</i>
10. Combien de gardes avez-vous effectué le mois dernier ?	<i>Réponse en chiffre</i>
<b>SANTÉ</b>	
11. Comment décririez-vous votre état de santé ?	<input type="radio"/> Très bon <input type="radio"/> Bon <input type="radio"/> Moyen <input type="radio"/> Mauvais <input type="radio"/> Très mauvais
12. Pratiquez-vous une activité physique régulière ? <i>Selon l'OMS, une activité physique régulière revient à réaliser 2h30 d'activité physique réparti sur 3 à 5 jours par semaine.</i>	<input type="radio"/> Oui <input type="radio"/> Non

**Ce questionnaire est maintenant terminé !**

Nous vous prions de bien vouloir cliquer sur « envoyer » pour que vos réponses soient prises en compte et puissent être traitées.

**Nous vous remercions très sincèrement pour votre investissement dans ce projet universitaire !**

**TOTAL ITEMS : 40**

## **QUESTIONNAIRE POST-INTERVENTION :**

### **Décrochez pour déstresser : ateliers de gestion du stress**

Bonjour,

Vous êtes de nouveau amené.e à remplir ce questionnaire dans le cadre d'un projet de fin d'étude de Psychologie de l'Université de Bordeaux, auquel vous avez pris part, reposant sur la mise en place de différents ateliers portant sur la thématique du stress et de sa gestion chez les répondants aux appels 18 / 112.

Pour remplir ce questionnaire, il vous est recommandé d'être dans un endroit calme avec une bonne connexion internet afin que vous puissiez le remplir dans les meilleures conditions possibles. Comme pour le précédent, comptez environ **20 minutes** pour répondre aux **26 questions** posées.

Le questionnaire est composé de deux rubriques distinctes interrogeant les concepts de processus de coping et d'auto-efficacité.

Votre participation est **anonyme** et vos réponses seront traitées anonymement.

Merci pour votre participation !

### **Consentement**

En cochant la case ci-dessous, vous acceptez de participer à la présente étude.

- ☐ J'accepte de participer à la présente étude

### **Numéro du participant**

Merci d'indiquer ci-après le « numéro du participant » inscrit sur la notice d'information qui vous a été remise lorsque vous avez accepté de participer à la présente étude.

Numéro du participant (indiquez les chiffre écrits sur votre notice d'information)

*Réponse courte*

### **État des lieux :**

Cette question se propose de revenir sur la technique de gestion du stress que vous avez choisie d'expérimenter entre l'atelier n°2 et l'atelier n°3.

1. Quelle technique de gestion du stress, présentée durant le deuxième atelier, avez-vous choisi d'expérimenter préférentiellement lors de la mise en pratique qui vous a été proposée de réaliser entre l'atelier deux et l'atelier trois ?

*Liste des techniques*

### Les processus de coping :

*Le coping désigne les efforts cognitifs et comportementaux mis en œuvre par un individu pour faire face à une situation stressante (Kramer, 2005). Il serait un modérateur des processus qui affecte la relation entre un événement difficile et les ressources dont dispose un individu pour y faire face.*

Dans cette partie, nous cherchons à déterminer ce que vous mettez en place lorsque vous vivez un moment difficile.

### Consignes :

Tout le monde se retrouve un jour ou l'autre confronté à des événements, négatifs ou désagréables et chacun y réagit à sa façon. En répondant aux questions suivantes, nous vous demandons ce que vous pensez généralement lorsque vous vivez un événement, négatif ou désagréable.

Vous devrez répondre aux affirmations suivantes à l'aide d'une échelle allant de 1 à 5 :  
1 (*presque jamais*) ; 2 (*parfois*) ; 3 (*régulièrement*) ; 4 (*souvent*) ; 5 (*presque toujours*).

**« Depuis que j'ai participé aux ateliers, lorsque je vis un événement négatif ou désagréable... »**

Items	Modalité de réponse
<b>Depuis que j'ai participé aux ateliers,</b> 1. Je pense que je dois accepter que cela se soit passé. (2)	1 2 3 4 5
<b>Depuis que j'ai participé aux ateliers,</b> 2. Je pense souvent à ce que je ressens par rapport à ce que j'ai vécu. (3)	1 2 3 4 5
<b>Depuis que j'ai participé aux ateliers,</b> 3. Je pense à la meilleure façon de faire. (5)	1 2 3 4 5
<b>Depuis que j'ai participé aux ateliers,</b> 4. J'ai le sentiment que les autres sont à blâmer pour ce qui s'est passé. (9)	1 2 3 4 5
<b>Depuis que j'ai participé aux ateliers,</b> 5. J'ai le sentiment que je suis responsable de ce qui s'est passé. (10)	1 2 3 4 5
<b>Depuis que j'ai participé aux ateliers,</b> 6. Je pense que je dois accepter la situation. (11)	1 2 3 4 5
<b>Depuis que j'ai participé aux ateliers,</b> 7. Je suis préoccupé(e) par ce que je pense et ce que je ressens concernant ce que j'ai vécu. (12)	1 2 3 4 5
<b>Depuis que j'ai participé aux ateliers,</b>	1 2 3 4 5

8. Je pense à des choses agréables qui n'ont rien à voir avec ce que j'ai vécu. (13)	
<b>Depuis que j'ai participé aux ateliers,</b> 9. Je pense à la meilleure manière de faire face à la situation. (14)	1 2 3 4 5
<b>Depuis que j'ai participé aux ateliers,</b> 10. Je pense que d'autres passent par des expériences bien pires. (16)	1 2 3 4 5
<b>Depuis que j'ai participé aux ateliers,</b> 11. Je repense sans cesse au fait que ce que j'ai vécu est terrible. (17)	1 2 3 4 5
<b>Depuis que j'ai participé aux ateliers,</b> 12. Je pense à quelque chose d'agréable plutôt qu'à ce qui s'est passé. (22)	1 2 3 4 5
<b>Depuis que j'ai participé aux ateliers,</b> 13. Je pense que la situation a aussi des côtés positifs. (24)	1 2 3 4 5
<b>Depuis que j'ai participé aux ateliers,</b> 14. Je pense qu'au fond je suis la cause de ce qui s'est passé. (28)	1 2 3 4 5
<b>Depuis que j'ai participé aux ateliers,</b> 15. Je cherche les aspects positifs de la situation. (33)	1 2 3 4 5
<b>Depuis que j'ai participé aux ateliers,</b> 16. Je me dis qu'il y a pire dans la vie. (34)	1 2 3 4 5
<b>Depuis que j'ai participé aux ateliers,</b> 17. Je pense continuellement à quel point la situation a été horrible. (35)	1 2 3 4 5
<b>Depuis que j'ai participé aux ateliers,</b> 18. J'ai le sentiment qu'au fond les autres sont la cause de ce qui s'est passé. (36)	1 2 3 4 5

### Auto-efficacité :

*Le sentiment d'auto-efficacité repose sur la croyance qu'a une personne en sa capacité de réaliser une tâche, atteindre un objectif.*

Ce présent questionnaire cherche à évaluer votre sentiment d'auto-efficacité depuis que vous avez participé aux ateliers.

Pour les questions suivantes, il vous est demandé de répondre sur une échelle allant de 1 (*pas du tout*) à 7 (*tout à fait*), 4 (neutre).

Questions	Modalité de réponse
-----------	---------------------

1. <b>Suite à votre participation aux ateliers</b> , dans quelle mesure vous sentez-vous capable d'adopter des comportements favorables à votre santé physique ?	1 2 3 4 5 6 7
2. <b>Suite à votre participation aux ateliers</b> , dans quelle mesure vous sentez-vous capable d'adopter des comportements favorables à votre santé psychique ?	1 2 3 4 5 6 7
3. <b>Suite à votre participation aux ateliers</b> , dans quelle mesure vous sentez-vous capable d'identifier que vous êtes dans un moment de stress ?	1 2 3 4 5 6 7
4. <b>Suite à votre participation aux ateliers</b> , dans quelle mesure vous sentez-vous capable de gérer votre stress ?	1 2 3 4 5 6 7
5. <b>Suite à votre participation aux ateliers</b> , dans quelle mesure vous sentez-vous capable de mettre en place des actions pour diminuer votre stress lors d'un moment stressant ?	1 2 3 4 5 6 7
6. <b>Suite à votre participation aux ateliers</b> , dans quelle mesure vous sentez-vous capable de prendre le temps, au moins une fois par <u>semaine</u> , de réaliser une activité de gestion du stress (dans un objectif préventif) ?	1 2 3 4 5 6 7
7. <b>Suite à votre participation aux ateliers</b> , dans quelle mesure vous sentez-vous capable de prendre le temps, au moins une fois par <u>jour</u> , de réaliser une activité de gestion du stress (dans un objectif préventif) ?	1 2 3 4 5 6 7

### Formation CNFPT

1. Avez-vous suivi la formation sur le stress proposée par la CNFPT aux opérateurs du CTA CODIS ?

### Ce questionnaire est maintenant terminé

Nous vous prions de bien vouloir cliquer sur « envoyer » pour que vos réponses soient prises en compte et puissent être traitées.

**Nous vous remercions très sincèrement pour votre investissement dans ce projet universitaire !**

**TOTAL ITEMS : 27**



