

# Impact de l'épidémie sur la santé mentale en France et perspectives

---

Start of Block: Default Question Block

**Q1 Titre du projet : « Impact de l'épidémie sur la santé mentale en France et perspectives »**

---

**Q2 Responsables de l'étude:** Pr. Stéphane Raffard, Professeur des Universités en Psychologie Clinique, Université Paul Valéry Montpellier 3, Laboratoire Epsilon, EA 4556, Service Universitaire de Psychiatrie Adulte, CHU de Montpellier Dr. Catherine Bortolon, Maître de Conférences en psychologie clinique, Université Grenoble Alpes, Laboratoire LIP/PC 2S Dr. Julien Dubreucq, Centre référent de réhabilitation psychosociale de Grenoble, Centre Expert FondaMental, Centre Hospitalier Alpes-Isère, Grenoble, Pr. Delphine Capdevielle, Service Universitaire de Psychiatrie Adulte, CHU de Montpellier, Montpellier. **Buts du projet de recherche :** Nous nous intéressons à votre manière de vous adapter au confinement mis en place par les différents gouvernements en raison de l'épidémie du coronavirus. Plus précisément, nous voulons mieux comprendre l'impact du confinement sur notre santé mentale, mais aussi les conséquences du confinement sur l'état psychologique des individus de la population générale. Nous espérons ainsi recueillir des informations permettant de potentiellement mieux gérer ce genre de situations relativement inédites.

**Est-ce que je peux participer à cette étude ?** Si vous êtes âgés de plus de 18 ans, vous pouvez participer à cette étude.

**Ce que l'on attend de vous (méthodologie)** Si vous choisissez de participer, il vous sera demandé de répondre à différentes questions sur vos comportements, émotions, pensées et perceptions. Cela durera environ 30 minutes. **Vos droits de vous retirer de la**

**recherche en tout temps** Vous êtes libre de vous retirer de cette enquête à tout moment, et vous n'avez pas à expliquer pourquoi. Pour ce faire, vous pouvez fermer la fenêtre de votre navigateur quand vous le souhaitez. En cas d'arrêt de l'étude, les données récoltées ne seront pas conservées/utilisées. **Vos droits à la confidentialité et au respect de la vie privée**

Nous ne recueillons pas d'informations détaillées permettant d'identifier une personne. À un moment donné au cours de l'étude, il vous sera demandé de fournir quelques informations socio-démographique (âge, sexe, niveau d'éducation, ainsi que tout diagnostic psychiatrique). Vos données feront partie d'un ensemble de données plus large, qui sera partagé avec un certain nombre de chercheurs, qui font partie de l'équipe de recherche qui mène l'étude. L'ensemble de données peut également être mis à la disposition de membres plus larges de la communauté scientifique, en dehors de l'équipe de recherche. Mais là encore, aucune donnée ne permettra d'identifier quelque personne que ce soit.

**Bénéfices** Bien que votre participation ne présente aucun avantage clinique immédiat, nous espérons que la recherche conduira à une meilleure compréhension globale de l'impact de l'épidémie et du confinement sur la santé mentale des individus en France. **Risques possibles** À notre connaissance, cette recherche n'implique aucun risque ou inconfort autre que ceux de la vie quotidienne. Cependant, si au cours de l'enquête vous vous sentez mal à l'aise ou ressentez de la détresse, nous vous recommandons d'arrêter votre participation à cette étude. **Diffusion** Lorsque les données d'un large échantillon de personnes ont été collectées, nous les analysons et nous avons l'intention de les rédiger pour les publier dans une revue scientifique à comité de lecture. Les données peuvent également être présentées lors de conférences ou de réunions, mais il ne s'agira pas de données individuelles ; elles comprendront plutôt des moyennes sur un grand nombre de personnes et les données individuelles ne pourront jamais être identifiées à une personne en particulier. **Vos droits de poser des questions en tout temps** Si vous avez des commentaires ou des plaintes à formuler au sujet de l'étude, n'hésitez pas à contacter le Pr. Stéphane Raffard, Université Paul Valéry Montpellier 3 à l'adresse [stephane.raffard@univ-montp3.fr](mailto:stephane.raffard@univ-montp3.fr), ou le Dr Catherine Bortolon, à l'adresse [catherine.bortolon@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:catherine.bortolon@univ-grenoble-alpes.fr), et nous essaierons de vous répondre dans un délai de 10 jours ouvrables. Cette étude a reçu l'approbation du Comité d'éthique du CHU de Montpellier.

---

**Q3 Consentement à la participation** En signant le formulaire de consentement, vous certifiez que vous avez lu et compris les renseignements ci-dessus, qu'on a répondu à vos questions de façon satisfaisante et qu'on vous a avisé que vous étiez libre d'annuler votre consentement ou de vous retirer de cette recherche en tout temps, sans préjudice.

☐ Poursuivre (1)

☐ Abandonner (2)

---

End of Block: Default Question Block

---

Start of Block: Informations socio-démographiques

Q109 Avant de commencer, nous allons créer un code personnel qui sera utilisé pour lier vos données de la première partie à la deuxième partie de cette étude.

L'idée est que vous ayez un code personnel unique que vous puissiez retrouver facilement par la suite tout en restant anonyme (nous ne pourrions pas vous identifier sur la base de ces informations). Ce code se compose de 3 lettres et 4 chiffres :

La première lettre du prénom de votre mère La première lettre du prénom de votre père

La dernière lettre de votre nom de famille Les deux chiffres de votre jour de naissance Les deux derniers chiffres de votre année de naissance. S'il vous manque une, ou plusieurs, des

informations, notez simplement 0 à la place. S'il s'agit d'un prénom composé (ex : Jean-Pierre), notez l'initiale du premier prénom (ex : J).

Ex : Ma mère s'appelle Marie-Christine, mon père s'appelle Patrick, mon nom de famille est Dupont, je suis né le 02 de mars 1986. Le code que je note est donc : MPT0286

---

Q4 Je suis:

- ☐ Un homme (1)
- ☐ Une femme (2)
- ☐ Autre (3)

Q5 Mon âge (en années):

---

Q6 Nationalité:

---

Q7 Pays de résidence:

---

Q100 Merci de ne pas répondre à cette question (question de validité)

---

Q9 Mon niveau d'éducation

- ☐ Je n'ai pas terminé l'école primaire (1)
  - ☐ Ecole primaire (2)
  - ☐ Collège (3)
  - ☐ Lycée (BAC, BEP, CAP) (4)
  - ☐ Licence ou DEUG (5)
  - ☐ Master, Maitrise, DEA, ou DESS (6)
  - ☐ Doctorat (7)
- 

Q11 P Mon statut socio-professionnel :

- ☐ Etudiant(e) (1)
  - ☐ Ouvrier(ère) (2)
  - ☐ Employé(e) (3)
  - ☐ Indépendant(e) (4)
  - ☐ Retraité(e) (5)
  - ☐ Sans emploi (6)
  - ☐ En incapacité (7)
  - ☐ Autre (8)
-

Q13 Ma situation familiale:

- ☐ Célibataire (1)
  - ☐ Marié(e)/pacsé(e) (2)
  - ☐ En couple (3)
  - ☐ Divorcé(e)/Separe(e) (4)
  - ☐ Veuf(ve) (5)
- 

Q14 Ma profession Actuelle/la plus récente

---

End of Block: Informations socio-démographiques

---

Start of Block: Informations santé mentale

Q15 Je souffre actuellement d'une pathologie psychiatrique diagnostiquée par un psychiatre ou par un psychologue (ex : dépression, trouble anxieux, schizophrénie) :

- ☐ Oui (1)
  - ☐ Non (2)
  - ☐ Je préfère ne pas répondre (3)
- 

*Display This Question:*

*If Je souffre actuellement d'une pathologie psychiatrique diagnostiquée par un psychiatre ou par un...  
= Oui*

Q16 Si oui, Précisez :

- ☐ Dépression (1)
  - ☐ Trouble anxieux (ex. phobie, TOC, trouble panique) (2)
  - ☐ Schizophrénie / psychose (3)
  - ☐ Trouble bipolaire (manico-dépression) (4)
  - ☐ Trouble de la personnalité (5)
  - ☐ Autre, Précisez : (6) \_\_\_\_\_
- 

Q17 J'ai souffert par le passé d'une pathologie psychiatrique diagnostiquée par un psychiatre ou par un psychologue (ex : dépression, trouble anxieux, schizophrénie), mais ce n'est plus le cas maintenant) :

- ☐ Oui (1)
  - ☐ Non (2)
  - ☐ Je préfère ne pas répondre (3)
- 

*Display This Question:*

*If J'ai souffert par le passé d'une pathologie psychiatrique diagnostiquée par un psychiatre ou par... =  
Oui*

Q19 Si oui, Précisez :

- ☐ Dépression (1)
  - ☐ Trouble anxieux (ex. phobie, TOC, trouble panique) (2)
  - ☐ Schizophrénie / psychose (3)
  - ☐ Trouble bipolaire (maniaco-dépression) (4)
  - ☐ Trouble de la personnalité (5)
  - ☐ Autre, Précisez : (6) \_\_\_\_\_
- 

Q20 Je consulte régulièrement un professionnel de la santé mentale, c'est-à-dire un psychologue, un psychothérapeute ou un psychiatre :

- ☐ Oui (1)
  - ☐ Non (2)
  - ☐ Je préfère ne pas répondre (3)
- 

Q21 Je prends actuellement des médicaments en raison de difficultés psychologiques (ex. troubles du sommeil, anxiété, dépression, schizophrénie) :

- ☐ Oui (1)
  - ☐ Non (2)
  - ☐ Je préfère ne pas répondre (3)
- 

*Display This Question:*

*If Je prends actuellement des médicaments en raison de difficultés psychologiques (ex. troubles du s... = Oui*

Q22 Si oui, lequel/lesquels ?

- ☐ Antidépresseurs (1)
  - ☐ Anxiolytiques/benzodiazépines (2)
  - ☐ Hypnotiques /somnifères (3)
  - ☐ Neuroleptiques/antipsychotiques (4)
  - ☐ Thymorégulateurs (5)
  - ☐ Autres, Précisez : (6) \_\_\_\_\_
- 

Q23 En moyenne, je consomme en verre(s) d'alcool standard(s) par semaine (1 verre d'alcool standard = 25 cl de bière, 10 cl de vin, 5 cl d'apéritif, ou 3 cl d'alcool fort):

- ☐ 0 - je ne bois pas d'alcool (1)
  - ☐ 1-5 (2)
  - ☐ 6-10 (3)
  - ☐ 11-15 (4)
  - ☐ 16-20 (5)
  - ☐ 20 ou plus (6)
  - ☐ Je préfère ne pas répondre (7)
-



Q24 Je consomme une ou plusieurs de ces substances au moins une fois par semaine (plusieurs choix possibles):

- ☐ Non, aucune (1)
- ☐ Cannabis/haschish (2)
- ☐ Amphétamines/extasy (3)
- ☐ Cocaïne/crack (4)
- ☐ Héroïne (5)
- ☐ LSD (6)
- ☐ Champignons/cactus hallucinogènes (7)
- ☐ Autre (8)
- ☐ Je préfère ne pas répondre (9)

End of Block: Informations santé mentale

---

Start of Block: Votre perception

Q25 Pour mieux connaître l'impact de **la période de confinement sur votre santé**, nous souhaitons, dans un premier temps, mieux connaître votre perception de la situation actuelle. Marquez la réponse qui correspond le mieux à vos perceptions actuelles concernant le confinement et la pandémie.

-----

**Q26 Perception des mesures de sécurité :**

	1. Pas du tout d'accord (1)	2. Pas d'accord (2)	3. Moyenneme nt d'accord (3)	4. D'acco rd (4)	5. Tout à fait d'accord (5)
1. Je pense que le confinement est une stratégie utile et nécessaire pour enrayer l'épidémie. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Je pense que maintenir un distance physique est une stratégie utile et nécessaire pour enrayer l'épidémie. (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Je pense que laver les mains et d'autres gestes barrières sont des stratégies utiles et nécessaires pour enrayer l'épidémie. (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Q29 Perception de l'impact du confinement/épidémie :**

Q28 1. Je pense que l'épidémie et le confinement auront un impact très négatif sur le mode de vie en France.

- ☐ 1. Pas du tout d'accord (1)
- ☐ 2. Pas d'accord (2)
- ☐ 3. Moyennement d'accord (3)
- ☐ 4. D'accord (4)
- ☐ 5. Tout à fait d'accord (5)

---

*Display This Question:*

*If 1. Je pense que l'épidémie et le confinement auront un impact très négatif sur le mode de vie...  
!= 1. Pas du tout d'accord*

Q30 A quel point cela vous préoccupe.

- ☐ 0 - Pas du tout (1)
- ☐ 1 (2)
- ☐ 2 Un peu (3)
- ☐ 3 (4)
- ☐ 4 Beaucoup (5)
- ☐ 5 (6)
- ☐ 6 Complètement (7)

---

*Display This Question:*

*If 1. Je pense que l'épidémie et le confinement auront un impact très négatif sur le mode de vie...  
!= 1. Pas du tout d'accord*

Q31 A quel point cela vous bouleverse.

- ☐ 0 - Pas du tout (1)
  - ☐ 1 (2)
  - ☐ 2 Un peu (3)
  - ☐ 3 (4)
  - ☐ 4 Beaucoup (5)
  - ☐ 5 (6)
  - ☐ 6 Complètement (7)
- 

Q53 2. Je pense que l'épidémie et le confinement auront un impact très négatif sur l'économie Française.

- ☐ 1. Pas du tout d'accord (1)
  - ☐ 2. Pas d'accord (2)
  - ☐ 3. Moyennement d'accord (3)
  - ☐ 4. D'accord (4)
  - ☐ 5. Tout à fait d'accord (5)
- 

*Display This Question:*

*If 2. Je pense que l'épidémie et le confinement auront un impact très négatif sur l'économie Fran...  
!= 1. Pas du tout d'accord*

Q54 A quel point cela vous préoccupe.

- ☐ 0 - Pas du tout (1)
- ☐ 1 (2)
- ☐ 2 Un peu (3)
- ☐ 3 (4)
- ☐ 4 Beaucoup (5)
- ☐ 5 (6)
- ☐ 6 Complètement (7)

---

*Display This Question:*

*If 2. Je pense que l'épidémie et le confinement auront un impact très négatif sur l'économie Fran...  
!= 1. Pas du tout d'accord*

Q55 A quel point cela vous bouleverse.

- ☐ 0 - Pas du tout (1)
  - ☐ 1 (2)
  - ☐ 2 Un peu (3)
  - ☐ 3 (4)
  - ☐ 4 Beaucoup (5)
  - ☐ 5 (6)
  - ☐ 6 Complètement (7)
-

Q56 3. Je pense que l'épidémie et le confinement auront un impact très négatif sur la santé mentale des français.

- ☐ 1. Pas du tout d'accord (1)
- ☐ 2. Pas d'accord (2)
- ☐ 3. Moyennement d'accord (3)
- ☐ 4. D'accord (4)
- ☐ 5. Tout à fait d'accord (5)

---

*Display This Question:*

*If 3. Je pense que l'épidémie et le confinement auront un impact très négatif sur la santé mentale...  
!= 1. Pas du tout d'accord*

Q57 A quel point cela vous préoccupe.

- ☐ 0 - Pas du tout (1)
- ☐ 1 (2)
- ☐ 2 Un peu (3)
- ☐ 3 (4)
- ☐ 4 Beaucoup (5)
- ☐ 5 (6)
- ☐ 6 Complètement (7)

---

*Display This Question:*

*If 3. Je pense que l'épidémie et le confinement auront un impact très négatif sur la santé mentale...  
!= 1. Pas du tout d'accord*

Q58 A quel point cela vous bouleverse.

- ☐ 0 - Pas du tout (1)
  - ☐ 1 (2)
  - ☐ 2 Un peu (3)
  - ☐ 3 (4)
  - ☐ 4 Beaucoup (5)
  - ☐ 5 (6)
  - ☐ 6 Complètement (7)
- 

Q59 4. Je pense que l'épidémie et le confinement auront un impact très négatif sur le système de santé de la France.

- ☐ 1. Pas du tout d'accord (1)
  - ☐ 2. Pas d'accord (2)
  - ☐ 3. Moyennement d'accord (3)
  - ☐ 4. D'accord (4)
  - ☐ 5. Tout à fait d'accord (5)
- 

*Display This Question:*

*If 4. Je pense que l'épidémie et le confinement auront un impact très négatif sur le système de s...  
!= 1. Pas du tout d'accord*

Q60 A quel point cela vous préoccupe.

- ☐ 0 - Pas du tout (1)
- ☐ 1 (2)
- ☐ 2 Un peu (3)
- ☐ 3 (4)
- ☐ 4 Beaucoup (5)
- ☐ 5 (6)
- ☐ 6 Complètement (7)

---

*Display This Question:*

*If 4. Je pense que l'épidémie et le confinement auront un impact très négatif sur le système de s...  
!= 1. Pas du tout d'accord*

Q61 A quel point cela vous bouleverse.

- ☐ 0 - Pas du tout (1)
  - ☐ 1 (2)
  - ☐ 2 Un peu (3)
  - ☐ 3 (4)
  - ☐ 4 Beaucoup (5)
  - ☐ 5 (6)
  - ☐ 6 Complètement (7)
-



Q62 5. Je pense que l'épidémie et le confinement auront un impact très négatif sur ma vie personnelle.

- ☐ 1. Pas du tout d'accord (1)
- ☐ 2. Pas d'accord (2)
- ☐ 3. Moyennement d'accord (3)
- ☐ 4. D'accord (4)
- ☐ 5. Tout à fait d'accord (5)

---

*Display This Question:*

*If 5. Je pense que l'épidémie et le confinement auront un impact très négatif sur ma vie personnelle...  
!= 1. Pas du tout d'accord*

Q63 A quel point cela vous préoccupe.

- ☐ 0 - Pas du tout (1)
- ☐ 1 (2)
- ☐ 2 Un peu (3)
- ☐ 3 (4)
- ☐ 4 Beaucoup (5)
- ☐ 5 (6)
- ☐ 6 Complètement (7)

---

*Display This Question:*

*If 5. Je pense que l'épidémie et le confinement auront un impact très négatif sur ma vie personnelle...  
!= 1. Pas du tout d'accord*

Q64 A quel point cela vous bouleverse.

- ☐ 0 - Pas du tout (1)
  - ☐ 1 (2)
  - ☐ 2 Un peu (3)
  - ☐ 3 (4)
  - ☐ 4 Beaucoup (5)
  - ☐ 5 (6)
  - ☐ 6 Complètement (7)
- 

Q65 6. Je pense que l'épidémie et le confinement auront un impact très négatif sur mes finances personnelles.

- ☐ 1. Pas du tout d'accord (1)
  - ☐ 2. Pas d'accord (2)
  - ☐ 3. Moyennement d'accord (3)
  - ☐ 4. D'accord (4)
  - ☐ 5. Tout à fait d'accord (5)
- 

*Display This Question:*

*If 6. Je pense que l'épidémie et le confinement auront un impact très négatif sur mes finances pe...  
!= 1. Pas du tout d'accord*

Q66 A quel point cela vous préoccupe.

- ☐ 0 - Pas du tout (1)
- ☐ 1 (2)
- ☐ 2 Un peu (3)
- ☐ 3 (4)
- ☐ 4 Beaucoup (5)
- ☐ 5 (6)
- ☐ 6 Complètement (7)

---

*Display This Question:*

*If 6. Je pense que l'épidémie et le confinement auront un impact très négatif sur mes finances pe...  
!= 1. Pas du tout d'accord*

Q67 A quel point cela vous bouleverse.

- ☐ 0 - Pas du tout (1)
  - ☐ 1 (2)
  - ☐ 2 Un peu (3)
  - ☐ 3 (4)
  - ☐ 4 Beaucoup (5)
  - ☐ 5 (6)
  - ☐ 6 Complètement (7)
-

Q68 7. Je pense que l'épidémie et le confinement auront un impact très négatif sur ma santé mentale ou cela de ma famille.

- ☐ 1. Pas du tout d'accord (1)
- ☐ 2. Pas d'accord (2)
- ☐ 3. Moyennement d'accord (3)
- ☐ 4. D'accord (4)
- ☐ 5. Tout à fait d'accord (5)

---

*Display This Question:*

*If 7. Je pense que l'épidémie et le confinement auront un impact très négatif sur ma santé mental...  
!= 1. Pas du tout d'accord*

Q69 A quel point cela vous préoccupe.

- ☐ 0 - Pas du tout (1)
- ☐ 1 (2)
- ☐ 2 Un peu (3)
- ☐ 3 (4)
- ☐ 4 Beaucoup (5)
- ☐ 5 (6)
- ☐ 6 Complètement (7)

---

*Display This Question:*

*If 7. Je pense que l'épidémie et le confinement auront un impact très négatif sur ma santé mental...  
!= 1. Pas du tout d'accord*

Q70 A quel point cela vous bouleverse.

- ☐ 0 - Pas du tout (1)
  - ☐ 1 (2)
  - ☐ 2 Un peu (3)
  - ☐ 3 (4)
  - ☐ 4 Beaucoup (5)
  - ☐ 5 (6)
  - ☐ 6 Complètement (7)
- 

Q71 8. Je pense que l'épidémie et le confinement auront un impact très négatif sur ma santé physique et ou cela de ma famille.

- ☐ 1. Pas du tout d'accord (1)
  - ☐ 2. Pas d'accord (2)
  - ☐ 3. Moyennement d'accord (3)
  - ☐ 4. D'accord (4)
  - ☐ 5. Tout à fait d'accord (5)
- 

*Display This Question:*

*If 8. Je pense que l'épidémie et le confinement auront un impact très négatif sur ma santé physiq...  
!= 1. Pas du tout d'accord*

Q72 A quel point cela vous préoccupe.

- ☐ 0 - Pas du tout (1)
- ☐ 1 (2)
- ☐ 2 Un peu (3)
- ☐ 3 (4)
- ☐ 4 Beaucoup (5)
- ☐ 5 (6)
- ☐ 6 Complètement (7)

---

*Display This Question:*

*If 8. Je pense que l'épidémie et le confinement auront un impact très négatif sur ma santé physiq...  
!= 1. Pas du tout d'accord*

Q73 A quel point cela vous bouleverse.

- ☐ 0 - Pas du tout (1)
- ☐ 1 (2)
- ☐ 2 Un peu (3)
- ☐ 3 (4)
- ☐ 4 Beaucoup (5)
- ☐ 5 (6)
- ☐ 6 Complètement (7)

---

Q111

Je fais confiance au gouvernement actuel pour gérer au mieux la pandémie du Conovarius.

- ☐ 1 Pas du tout d'accord (1)
  - ☐ 2 Désaccord (4)
  - ☐ 3 Je ne sais pas (5)
  - ☐ 4 Accord (6)
  - ☐ 5 Tout à fait d'accord (7)
- 

Q112

Les autorités du gouvernement prennent des mesures de protection adéquates contre la propagation du Coronavirus.

- ☐ 1 Pas du tout d'accord (1)
  - ☐ 2 Désaccord (4)
  - ☐ 3 Je ne sais pas (5)
  - ☐ 4 Accord (6)
  - ☐ 5 Tout à fait d'accord (7)
-

**Q93 Réponse « oui » ou « non » pour les questions suivant concernant votre état de santé actuel et celui de vos proches.**

	Oui (1)	Non (2)
1. J'ai été diagnostiqué(e) avec la covid-19 (maladie du coronavirus) (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Un proche a été diagnostiqué(e) avec la covid-19 (maladie du coronavirus) (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. J'ai des symptômes, mais je n'ai pas été diagnostiqué(e) avec la covid-19 (maladie du coronavirus). (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. J'ai un proche est actuellement hospitalisé en raison de la covid-19 (maladie du coronavirus). (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. J'étais hospitalisé(e) en raison de la covid-19 (maladie du coronavirus). (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Q108 J'évalue l'impact du confinement sur ma famille personne comme étant :**

- ☐ 1 Négatif (1)
- ☐ 2 (2)
- ☐ 3 Ni négatif ni positif (3)
- ☐ 4 (15)
- ☐ 5 Positif (16)

End of Block: Votre perception

Start of Block: Vos habitudes



**Q94 Nous voudrions également connaître vos habitudes de vie lors du confinement.**

---

Q74 Dans quelle mesure étiez-vous capable de maintenir une routine pendant cette période de confinement :

- ☐ Pas du tout capable (1)
  - ☐ Pas capable (2)
  - ☐ Moyennement capable (3)
  - ☐ Capable (4)
  - ☐ Tout à fait capable (5)
- 

Q77 Dans quelle mesure vos habitudes ont été affectées

- ☐ Extrêmement affectées (1)
  - ☐ Beaucoup affectées (2)
  - ☐ Moyennement affectées (3)
  - ☐ Peu affectées (4)
  - ☐ Pas du tout affectées (5)
-

**Q78 Veuillez estimer le temps moyen que vous avez passé sur chacun de ces activités par jour:**

	0h (1)	Moins 1h (2)	Entre 1h et 2h (3)	Entre 2h et 4h (4)	Entre 4h et 6h (5)	Plus de 6h (6)	Pas concerné (7)
Travailler (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire la cuisine (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire le ménage (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S'occuper des enfants (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
S'occuper d'un proche qui en a besoin (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire de l'activité physique (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lire (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Regarder des films/séries (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Faire un hobby (ex. jouer la musique) (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Regarder les réseaux sociaux (ex. facebook, instagram etc.) (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lire des informations concernant l'épidémie. (11)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Ordinateur,  
jeux vidéo  
et similaires  
(14)

☐☐☐☐☐☐☐

Autre (15)

☐☐☐☐☐☐☐

**Q79 Veuillez lire attentivement chacun des énoncés suivants et entourer le nombre qui décrit le mieux à quel point l'énoncé est vrai pour vous, pour la période du confinement :**

	0 - Pas du tout (1)	1 (2)	2 Un peu (3)	3 (4)	4 Beaucoup (5)	5 (6)	6 Complètement (7)
1. Il y a eu des choses que je devais faire que je n'ai pas faites*. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Je suis content(e) de la quantité et du genre de choses que j'ai accomplies. (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Je me suis livré(e) à de nombreuses activités différentes. (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. J'ai pris de bonnes décisions quant au genre d'activités et/ou de situations dans lesquelles je me suis engagé(e). (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. J'ai été  
une  
personne  
active et j'ai  
accompli les  
objectifs  
que je  
m'étais  
fixés. (5)

☐☐☐☐☐☐☐

6 Merci de  
répondre  
"Un peu"  
(question de  
validité) (6)

☐☐☐☐☐☐☐

7. La  
plupart des  
choses que  
j'ai faites  
avaient pour  
objectif  
d'échapper  
à quelque  
chose de  
désagréable  
ou à  
l'éviter\*. (7)

☐☐☐☐☐☐☐

8. J'ai  
passé  
beaucoup  
de temps à  
ressasser  
mes  
problèmes\*.  
(8)

☐☐☐☐☐☐☐

9. Je me  
suis livré(e)  
à des  
activités  
pour oublier  
que je ne  
me sentais  
pas bien\*.  
(9)

☐☐☐☐☐☐☐

10. J'ai fait  
des choses  
qui étaient  
agréables.  
(10)

☐☐☐☐☐☐☐

End of Block: Vos habitudes

---

Start of Block: Votre sommeil

Q118 Nous voudrions également connaître la qualité de votre sommeil:

---

Q115 Au cours du mois dernier, comment évalueriez-vous globalement la qualité de votre sommeil ?

- ☐ Très bonne (1)
  - ☐ Assez bonne (2)
  - ☐ Assez mauvaise (3)
  - ☐ Très mauvaise (4)
- 

Q116 Au cours de la semaine dernier, combien de fois avez-vous pris des médicaments (prescrits par votre médecin ou achetés sans ordonnance) pour faciliter votre sommeil ?

- ☐ Pas au cours du dernier mois (1)
  - ☐ Moins d'une fois par semaine (2)
  - ☐ 1 ou 2 fois par semaine (3)
  - ☐ 3 ou 4 fois par semaine (4)
-



Q117 Au cours du mois dernier, combien de fois avez-vous eu des difficultés à demeurer éveillé(e) pendant que vous conduisiez, preniez vos repas, étiez occupé(e) dans une activité (ex. sociale) ?

- ☐ Pas au cours du dernier mois (1)
- ☐ Moins d'une fois par semaine (2)
- ☐ 1 ou 2 fois par semaine (3)
- ☐ 3 ou 4 fois par semaine (4)

End of Block: Votre sommeil

---

Start of Block: Vos relations interpersonnelles

**Q97 Vos relations interpersonnelles**

---

**Q80 Consignes:** Indiquez la fréquence avec laquelle chacun des énoncés décrit bien ce que vous ressentez. Indiquez un chiffre pour chaque énoncé. Pour répondre aux questions prenez en compte la période de confinement.

	1 Jamais (1)	2 Rarement (2)	3 Quelquefois (3)	4 Souvent (4)
1. Je me sens sur la même longueur d'onde que les gens autour de moi (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Je n'ai pas assez de compagnons (compagnes) (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Il n'y a personne à qui je peux avoir recours (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Je ne me sens pas seul(e) (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Je sens que je fais partie d'un groupe d'amis (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. J'ai beaucoup de choses en commun avec les gens qui m'entourent (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Je ne me sens plus proche de quiconque (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Mes intérêts et idées ne sont pas partagés par ceux qui m'entourent (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Je suis une personne sociable (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Il y a des gens dont je me sens proche (10)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Je me sens exclu(e) (11)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
12. Mes relations sociales sont superficielles (12)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Personne ne me connaît vraiment bien (13)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Je me sens isolé(e) des autres (14)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Merci de répondre «jamais » à cette question (question de validité) (15)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16. Je peux m'entourer de compagnons (compagnes) quand je le veux (16)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17. Il y a des gens qui me comprennent vraiment (17)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18. Je me sens malheureux(-se) d'être ainsi retiré(e) (18)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19. Les gens sont autour de moi et non avec moi (19)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Il y a de  
gens à qui je  
peux parler (20)

☐☐☐☐

21. il y a des  
gens à qui je  
peux avoir  
recours (21)

☐☐☐☐

End of Block: Vos relations interpersonnelles

---

Start of Block: Comment vous gérez vos émotions?

Q96 **Comment vous gérez vos émotions?**

---

Q81 Maintenant, nous vous proposons une série de propositions concernant la manière dont les personnes peuvent agir ou penser dans des différentes situations émotionnelles. Pour chacune de ces propositions, nous allons vous demander d'évaluer votre degré d'accord afin de décrire ce que vous faites ou pensez **depuis le début du confinement**. Il n'y a pas de bonne ou mauvaise réponse et vos réponses sont totalement confidentielles. Répondez simplement le plus honnêtement possible sur ce que vous faites ou pensez généralement en situations

émotionnelles en cochant la réponse qui correspond à votre degré d'accord avec chacune des affirmations suivantes à l'aide de l'échelle suivante:

	1 – Tout à fait en désaccor d (1)	2 - Moyenneme nt en désaccord (2)	3 - Légèreme nt en désaccord (3)	4 - Légèreme nt d'accord (4)	5 - Moyenneme nt d'accord (5)	6 - Tout à fait d'accor d (6)
1. Le secret d'une belle vie est de ne jamais ressentir de douleur. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Je m'échappe rapidement de toute situation qui me met mal à l'aise. (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Quand des souvenirs désagréables me reviennent, j'essaie de les enlever de mon esprit. (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Je me sens déconnecté de mes émotions. (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Je ne fais pas les choses tant que je n'y suis pas obligé(e). (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. La peur ou l'anxiété ne m'empêchero nt jamais de faire quelque chose d'important. (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Je suis prêt  
à beaucoup  
sacrifier pour  
ne pas me  
sentir mal. (7)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

8.  
J'entreprends  
rarement des  
choses qui  
pourraient me  
bouleverser.  
(8)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

9. J'ai du mal  
à savoir ce  
que je  
ressens. (9)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

10. J'essaie  
de repousser  
aussi  
longtemps  
que possible  
les choses  
désagréables  
que j'ai à faire  
(10)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

11. Je fais  
tout ce que je  
peux pour  
éviter les  
situations  
désagréables  
. (11)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

12. Un de  
mes objectifs  
principaux est  
de ne pas  
ressentir  
d'émotions  
douloureuses  
. (12)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

13. Je fais  
beaucoup  
d'efforts pour  
éviter les  
émotions  
pénibles. (13)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------



14. Si j'ai le moindre doute à propos de quelque chose que je dois ou que je pourrais faire, je ne le fais pas. (14)

☐☐☐☐☐☐

15. La douleur conduit toujours à la souffrance. (15)

☐☐☐☐☐☐

End of Block: Comment vous gérez vos émotions?

---

Start of Block: Comment vous gérez vos émotions?

**Q95 Comment vous gérez vos émotions?**

---

Q82 Tout le monde se trouve un jour ou l'autre confronté à des événements négatifs ou désagréables et chacun y réagit à sa façon. En répondant aux questions suivantes, on vous demande ce que vous pensez généralement lorsque vous avez dû faire face à des événements

négatifs ou désagréables **depuis le début du confinement**. "Pendant la période du confinement, lorsque j'ai vécu des événements négatifs ou désagréables..."

	Presque jamais (1)	Parfois (2)	Régulièrement (3)	Souvent (4)	Presque toujours (5)
1. Je pense que tout cela aurait pu être bien pire. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Je pense souvent que ce que je suis en train de vivre est bien pire que ce que d'autres vivent. (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Je pense que d'autres passent par des expériences bien pires. (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Je repense sans cesse au fait que ce que je suis en train de vivre est terrible. (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Je pense que cela ne se passe pas trop mal en comparaison à d'autres situations. (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Merci de répondre "Parfois" à cette question (question de validité) (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Je pense souvent que ce que je suis en train de vivre est le pire qui puisse arriver à quelqu'un. (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. Je me dis  
qu'il y a pire  
dans la vie. (8)

☐☐☐☐☐

9. Je pense  
continuellement  
à quel point la  
situation a été  
horrible. (9)

☐☐☐☐☐

---

Q83 Dans ce questionnaire, nous allons vous demander de décrire la manière dont vous pensez à des problèmes ou des expériences négatives lors de **cette période de confinement**. Lisez chacune des propositions présentées ci-dessous, et évaluez dans quelle mesure cela s'applique à vous lorsque vous pensez à des expériences négatives ou à des problèmes depuis

le début du confinement. Ne passez pas trop de temps à répondre, c'est votre première impression qui est importante.

	Jamais (1)	Rarement (2)	Parfois (3)	Souvent (4)	Presque toujours (5)
1. Les mêmes pensées continuent à traverser mon esprit encore et encore. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Des pensées s'immiscent dans mon esprit. (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Je ne peux pas m'arrêter d'y penser. (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Je pense à beaucoup de problèmes sans réussir à en résoudre un seul. (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Je ne peux rien faire d'autre lorsque je suis en train de penser à mes problèmes. (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Mes pensées se répètent. (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Des pensées me viennent à l'esprit sans que je le veuille. (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Je reste bloqué(e) sur certains problèmes et n'arrive pas à aller de l'avant. (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Je continue  
à me poser des  
questions sans  
réussir à  
trouver de  
réponse. (9)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

10. Mes  
pensées  
m'empêchent  
de me  
concentrer sur  
d'autres  
choses. (10)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

11. Je continue  
à penser aux  
mêmes  
problèmes tout  
le temps. (11)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

12. Des  
pensées  
surgissent dans  
mon esprit. (12)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

13. Je me sens  
poussé(e) à  
continuellement  
penser aux  
mêmes  
problèmes. (13)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

14. Mes  
pensées ne  
sont pas d'une  
grande aide  
pour moi. (14)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

15. Mes  
pensées  
mobilisent toute  
mon attention.  
(15)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

End of Block: Comment vous gérez vos émotions?

---

Start of Block: Vos pensées

Q84 Dans ce questionnaire, vous trouvez des descriptions d'évènements de tous les jours. Après chaque situation, il y a plusieurs façons dont les gens pourraient réagir, indiqué par un A, un B ou un C. S'il vous plaît, imaginez-vous dans chaque situation le plus vivement possible. Une fois que vous avez imaginé que l'événement vous est arrivé, s'il vous plaît, veuillez choisir l'option qui décrit le mieux ce que vous pourriez penser de la situation. Si aucune des options ne correspond à la manière par laquelle vous auriez réagi, choisissez celle qui est la plus proche. Si plus d'une option s'applique, choisissez celle qui viendrait à votre esprit le plus souvent. Lorsque vous avez décidé quelle option serait plus probable, encerclez la lettre adjacente. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Répondez à chaque question assez rapidement, de manière à ce que vous choisissiez l'option qui est plus près de ce que serait votre réaction *immédiate*.

---

Q85 1. **Imaginez que vous avez une très grosse douleur à la tête** *Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

- ☐ A: Il doit y avoir quelque chose qui ne va pas chez moi (1)
  - ☐ B: Il y a plusieurs raisons différentes pour lesquelles je peux ressentir cette douleur (2)
  - ☐ C: Je dois avoir quelque chose de très sérieux, comme une tumeur au cerveau (3)
- 

Q86 2. **Imaginez que vous avez postulé pour un job et que vous ne l'avez pas obtenu.** *Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

- ☐ A: Peut-être que je peux avoir des retours sur les raisons pour lesquelles je n'ai pas eu le job (1)
  - ☐ B: Je n'ai pas du faire un bon entretien (2)
  - ☐ C: Je ne serai jamais capable d'avoir un travail (3)
-



**Q87 3. Imaginez que vous pensez voir une figure d'ombre bouger à travers le mur d'une chambre vide** *Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

- ☐ A: Je me demande ce que c'était (1)
  - ☐ B: Mes yeux doivent me jouer des tours (2)
  - ☐ C: Il doit y avoir eu quelqu'un ou quelque chose à cet endroit (3)
- 

**Q88 4. Imaginez que le téléphone sonne. Lorsque vous répondez, l'autre personne raccroche.** *Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

- ☐ A: Je me demande s'il y a quelque chose de suspect (1)
  - ☐ B: C'est sur : quelqu'un me surveille (2)
  - ☐ C: Quelqu'un a probablement fait un mauvais numéro (3)
- 

**Q89 5. Imaginez que vous êtes assis dans un train et que vous pensez entendre deux personnes assises derrière vous parler à votre propos. Lorsque vous les regardez, elles lisent leurs journaux et ne se parlent pas.** *Il est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

- ☐ A : C'est sur, elles parlaient de moi, elles font juste semblant de lire leurs journaux. (1)
  - ☐ B: Je suis certain que je les ai entendues parler à propos de moi, mais peut-être que j'avais tort (2)
  - ☐ C: Je devrais me renseigner pour savoir si quelqu'un d'autre a déjà eu ce genre d'expérience avant de décider de ce qui est vraiment arrivé (3)
-

Q90 6. Imaginez que vous apprenez qu'un ami fait une fête et qu'on ne vous a pas invité // *est plus probable que je pense: (s'il vous plaît, encerclez A, B ou C)*

- ☐ A: Ils ne m'apprécient peut-être pas autant que je pensais qu'ils m'appréciaient (1)
- ☐ B: Je devrais peut-être essayer de me renseigner un peu plus sur la situation avant de faire des suppositions (2)
- ☐ C: C'est clair, ils ne m'aiment pas (3)

End of Block: Vos pensées

---

Start of Block: Votre état émotionnel

Q111 Veuillez lire chaque énoncé et encerclez un chiffre 0, 1, 2 ou 3 qui indique à quel point les affirmations ci-dessous vous décrivent **au cours de la période de confinement**. Il n'y a pas de bonnes ou de mauvaises réponses. Ne passez pas trop de temps sur chaque déclaration.

	0 ne s'applique pas du tout à moi (1)	1 s'applique un peu à moi, ou une partie du temps (2)	2 s'applique beaucoup à moi, ou une bonne partie du temps (3)	3 s'applique entièrement à moi, ou la grande majorité du tem (4)
1 J'ai trouvé difficile de décompresser. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2 J'ai été conscient(e) d'avoir la bouche sèche. (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3 J'ai eu l'impression de ne pas pouvoir ressentir d'émotion positive. (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4 J'ai eu de la difficulté à respirer (par exemple, respirations excessivement rapides, essoufflement sans effort physique). (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5 J'ai eu de la difficulté à initier de nouvelles activités. (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6 J'ai eu tendance à réagir de façon exagérée. (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7 J'ai eu des tremblements (par exemple, des mains). (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8 J'ai eu l'impression de dépenser beaucoup d'énergie nerveuse. (10)

☐☐☐☐

9 Je me suis inquiété(e) en pensant à des situations où je pourrais paniquer et faire de moi un(e) idiot(e). (11)

☐☐☐☐

10 J'ai eu le sentiment de ne rien envisager avec plaisir. (12)

☐☐☐☐

11 Je me suis aperçu(e) que je devenais agité(e). (13)

☐☐☐☐

12 J'ai eu de la difficulté à me détendre. (14)

☐☐☐☐

13 Je me suis senti(e) triste et déprimé(e). (15)

☐☐☐☐

14 Je me suis aperçu(e) que je devenais impatient(e) lorsque j'étais retardé(e) de quelque façon que ce soit (par exemple dans les ascenseurs, aux feux de circulation, lorsque je devais attendre). (16)

☐☐☐☐

15 J'ai eu le sentiment d'être presque pris(e) de panique. (17)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
16 J'ai été incapable de me sentir enthousiaste au sujet de quoi que ce soit. (18)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
17 J'ai eu le sentiment de ne pas valoir grand chose comme personne. (19)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
18 Je me suis aperçu(e) que j'étais très irritable. (20)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
19 J'ai été conscient(e) des palpitations de mon coeur en l'absence d'effort physique (sensation d'augmentation de mon rythme cardiaque ou l'impression que mon coeur venait de sauter). (21)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
20 J'ai eu peur sans bonne raison. (22)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
21 J'ai eu l'impression que la vie n'avait pas de sens (23)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

End of Block: Votre état émotionnel

Start of Block: Vos croyances

Q91 **Vos Croyances:** Maintenant vous allez remplir un questionnaire à propos de croyances et de la façon dont vous vous comportez ou vous sentez face à vos relations interpersonnelles. Répondez le plus honnêtement possible. Vos réponses seront entièrement confidentielles. **En prenant en compte les derniers jours de confinement**, veuillez évaluer dans quelle mesure

chaque affirmation s'applique à vous en choisissant un chiffre entre **1 (pas du tout applicable à moi)** et **5 (extrêmement applicable à moi)**.



	1 Pas du tout applicable à moi (1)	2 (2)	3 (3)	4 (4)	5 Extrêmement applicable à moi (5)
1. Quelqu'un en a après moi. (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. J'ai parfois l'impression d'être suivi. (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Je crois que j'ai souvent été puni sans raison. (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Certaines personnes ont déjà essayé de me voler mes idées et d'en tirer profit (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Mes parents et ma famille retrouvent plus de défauts en moi qu'ils ne le devraient. (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Personne ne se soucie réellement de ce qui m'arrive (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Je suis sûr que la vie me traite de manière injuste. (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. La plupart des gens utiliseront des moyens quelque peu injustes pour obtenir un profit ou un avantage, plutôt que de le perdre. (8)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

9. Je me demande souvent quelle raison cachée peut avoir une autre personne pour faire quelque chose de bien pour moi. (9)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

10. Il est plus sûr de ne faire confiance à personne (10)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

11. J'ai été enlevé par des extraterrestres. (11)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

12. J'ai souvent ressenti que des inconnus me regardaient de façon critique (12)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

13. La plupart des gens se font des amis parce qu'ils pourraient leur être utiles (13)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

14. Quelqu'un a essayé d'influencer mon esprit (14)

<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------

15. Je suis sûr  
que des gens  
ont déjà parlé  
de moi derrière  
mon dos (15)

☐☐☐☐☐

16. la plupart  
des gens  
n'aiment pas  
aider les  
autres. (16)

☐☐☐☐☐

17. J'ai  
tendance à  
être sur mes  
gardes avec  
les gens qui  
sont un peu  
plus amicaux  
que prévu.  
(17)

☐☐☐☐☐

18. Des gens  
ont déjà dit  
des choses  
insultantes et  
méchantes à  
propos de moi  
(18)

☐☐☐☐☐

19. Les gens  
me déçoivent  
souvent (19)

☐☐☐☐☐

20. Je suis  
dérangé(e) par  
les gens qui  
me regardent  
dans la rue, en  
voiture ou  
dans les  
magasins (20)

☐☐☐☐☐

21. J'ai  
souvent  
rencontré des  
personnes  
jalouses de  
mes bonnes  
idées  
uniquement  
parce qu'elles  
ne les ont pas  
eues en  
premier (21)

☐☐☐☐☐

End of Block: Vos croyances

---

Start of Block: Vos perceptions sensorielles

**Q92 Vos perceptions sensorielles** Ce questionnaire pose des questions sur les sensations et perceptions que vous avez pu vivre. Certaines expériences sont fréquentes, d'autres sont plus inhabituelles. Nous comprenons bien qu'une réponse ne pas correspondre exactement à la façon dont vous ressentez les choses. Néanmoins, nous demandons de choisir la réponse qui corresponde le plus à ce que vous ressentez. Nous vous demandons également de répondre à toutes les questions. Nous vous demandons de répondre de la manière la plus franche possible en prenant en compte **seulement la période du confinement**. *Les seules*

*expériences qui nous intéressent sont celles que vous avez connues SANS être sous l'influence d'une drogue.*

	OUI (1)	NON (2)
1. Vous arrive-t-il d'entendre les sons comme s'ils étaient plus forts que d'habitude ? (1)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Vous arrive-t-il de sentir la présence d'une autre personne, sans pouvoir prouver qu'elle est bien là ? (2)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Vous arrive-t-il d'entendre vos pensées en écho ou se répéter ? (3)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Vous arrive-t-il de voir des formes, des lumières ou des couleurs, dont vous ne pouvez pas expliquer la cause ? (4)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Vous arrive-t-il d'avoir, dans votre corps ou sur votre corps, des sensations de brûlure inhabituelle ou d'autres sensations étranges ? (5)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Vous arrive-t-il d'entendre des sons ou des bruits dont vous ne pouvez pas expliquer la cause ? (6)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Vous arrive-t-il d'entendre vos pensées prononcées à voix haute dans votre tête, si bien que quelqu'un autour de vous pourrait les entendre ? (7)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Vous arrive-t-il de sentir des odeurs dont vous ne pouvez pas expliquer la cause ? (8)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Vous arrive-t-il d'avoir la sensation que votre corps, ou une partie de votre corps, est en train de changer ou a pris une forme différente ? (9)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Vous arrive-t-il d'avoir la sensation que les membres de votre corps ne sont pas les vôtres, ou ne sont pas correctement reliés à votre corps ? (10)

☐☐

11. Vous arrive-t-il d'entendre des voix qui font des commentaires sur ce que vous pensez ou ce que vous faites ? (11)

☐☐

12. Vous arrive-t-il d'avoir l'impression que quelqu'un vous touche, mais que lorsque vous regardez, il n'y a personne ? (12)

☐☐

13. Vous arrive-t-il d'entendre des voix qui disent des mots ou de phrases, mais qui ne viennent pas des personnes autour de vous ? (13)

☐☐

14. Vous arrive-t-il d'avoir des goûts dans la bouche que vous ne pouvez pas expliquer ? (14)

☐☐

15. Vous arrive-t-il de ressentir des sensations arriver toutes en même temps, et d'être débordé par ces informations ? (15)

☐☐

16. Vous arrive-t-il de trouver que des sons sont déformés de manière étrange ou inhabituelle ? (16)

☐☐

17. Vous arrive-t-il d'avoir de la difficulté de séparer une sensation d'une autre ? (17)

☐☐

18. Vous arrive-t-il de sentir des odeurs de tous les jours et de penser qu'elles sont nettement plus fortes que d'habitude ? (18)

☐☐

19. Vous arrive-t-il de trouver que l'apparence des objets ou des personnes semble changer de façon étrange, par exemple, la forme, la taille ou la couleur sont déformées ? (19)

☐☐

20. Vous arrive-t-il de trouver que votre peau est plus sensible au toucher, à la chaleur ou au froid que d'habitude ? (20)

☐☐

21. Vous arrive-t-il de penser que la nourriture ou la boisson a un goût nettement plus fort que d'habitude ? (21)

☐☐

22. Vous arrive-t-il de vous regarder dans un miroir et de penser que votre visage paraît différent de votre visage habituel ? (22)

☐☐

23. Y a-t-il des jours où les lumières et les couleurs semblent plus brillantes ou plus intenses que d'habitude ? (23)

☐☐

24. Vous arrive-t-il d'avoir la sensation d'être transporté, comme si vous avanciez en étant paisiblement assis dans une voiture ? (24)

☐☐

25. Vous arrive-t-il de trouver que des odeurs de tous les jours sont inhabituellement différentes ? (25)

☐☐

26. Vous arrive-t-il de penser que les choses de tous les jours sont anormales ? (26)

☐☐

27. Vous arrive-t-il de trouver que votre expérience du temps change de façon très importante ? (27)

☐☐



28. Avez-vous déjà entendu deux ou plusieurs voix parler entre elles sans que vous puissiez expliquer d'où elles viennent ? (28)

☐☐

29. Vous arrive-t-il de voir des souris blanches ou d'autres petits animaux qui personne d'autre peur voir (hallucinations)? (29)

☐☐

30. Vous arrive-t-il de remarquer des odeurs que les gens autour de vous semblent ne pas remarquer ? (30)

☐☐

31. Vous arrive-t-il de remarquer que la nourriture ou la boisson semble avoir un goût inhabituel ? (31)

☐☐

32. Vous arrive-t-il de voir des choses que les autres personnes ne peuvent pas voir ? (32)

☐☐

33. Vous arrive-t-il d'entendre des sons ou de la musique que les personnes près de vous n'entendent pas ? (33)

☐☐

End of Block: Vos perceptions sensorielles

Start of Block: Block 14

Q119 Pour nous aider à atteindre le plus grand nombre de personnes possible et ainsi améliorer la validité scientifique de l'étude, nous avons besoin de votre aide. Nous vous demandons d'inviter directement deux personnes de votre entourage à participer également à cette étude. Pour que celle-ci soit représentative de la population française, nous vous demandons de choisir au moins une personne qui soit différente de vous soit au niveau de l'âge, du sexe, ou en ce qui concerne le niveau socio-économique. **De la même façon, dans cette étude, il est très important que nous ayons une image représentative de la façon dont la COVID-19 affecte les familles françaises. Nous vous demandons de bien vouloir partager le lien de cette enquête avec les membres de votre famille. Votre contribution et la leur est cruciale pour promouvoir une approche saine du COVID-19.**

Q101

L'objectif de cette étude était d'examiner comment les personnes font face au confinement et l'épidémie et son impact sur la santé mentale.

---

Q102 Notre étude est composée de trois étapes. Plus précisément, nous souhaitons évaluer l'évolution de votre manière de vous adapter à cette situation au long du confinement et après. Pour atteindre cet objectif, nous vous demanderons de remplir ces questionnaires deux fois de plus. D'ici à une semaine et ensuite d'ici à 1 mois. Un mail vous sera envoyé avec le lien pour la deuxième et troisième étape de l'étude. Si vous souhaitez participer aux deux étapes, veuillez remplir votre mail :

---

---

Q114 Les données et les publications associées à cette étude seront publiées et disponibles à la demande. Souhaitez les recevoir?

☐ Oui (1)

☐ Non (2)

---

Q106 **Important :** Si vous vous inquiétez de votre bien-être émotionnel ou de votre santé mentale, Vous pouvez contacter: - Votre médecin généraliste - Un psychiatre Vous pouvez également contacter un psychologue clinicien. L'Association Française de Thérapies Comportementales et Cognitives vous propose une liste de psychologues : <https://www.aftcc.org/>

---

Q107 Si vous avez des questions ou des commentaires sur l'étude, veuillez contacter l'équipe de recherche, qui fera de son mieux pour vous répondre dans les 10 jours ouvrables. - Pr. Stéphane Raffard : [stephane.raffard@univ-montp3.fr](mailto:stephane.raffard@univ-montp3.fr) - Dr. Catherine Bortolon : [catherine.bortolon@univ-grenoble-alpes.fr](mailto:catherine.bortolon@univ-grenoble-alpes.fr) **Merci d'avoir participé à l'étude ! Vous pouvez maintenant fermer la fenêtre de votre navigateur.**

End of Block: DEBRIEFING

---