

Les échelles de stress COVID

Les questions suivantes portent sur divers types de soucis que vous pourriez avoir éprouvés au **cours des sept derniers jours**. Dans les déclarations suivantes, nous désignons la COVID-19 par "le virus".

	Pas du tout	Un peu	Moyennement	Beaucoup	Extrêmement
1. Je suis inquiet.e d'attraper le virus	0	1	2	3	4
2. Je suis inquiet.e de ne pas pouvoir protéger ma famille contre le virus	0	1	2	3	4
3. Je suis inquiet.e que notre système de santé ne puisse pas protéger mes proches	0	1	2	3	4
4. Je suis inquiet.e que notre système de santé ne puisse pas me protéger contre le virus	0	1	2	3	4
5. Je suis inquiet.e que l'hygiène de base (p. ex., se laver les mains) ne soit pas suffisante pour me protéger du virus	0	1	2	3	4
6. Je suis inquiet.e que l'éloignement social ne soit pas suffisant pour me protéger du virus	0	1	2	3	4
7. Je suis inquiet.e que les épiceries puissent manquer de nourriture	0	1	2	3	4
8. Je suis inquiet.e que les épiceries ferment leurs portes	0	1	2	3	4
9. Je suis inquiet.e que les épiceries puissent manquer de produits de nettoyage ou de désinfection	0	1	2	3	4
10. Je suis inquiet.e que les épiceries puissent manquer de remèdes contre le rhume ou la grippe	0	1	2	3	4

11. Je suis inquiet.e que les épiceries puissent manquer d'eau	0	1	2	3	4
12. Je suis inquiet.e que les pharmacies puissent manquer de médicaments sur ordonnance	0	1	2	3	4
13. Je suis inquiet.e que des étrangers transmettent le virus dans mon pays	0	1	2	3	4
14. Si j'allais dans un restaurant spécialisé dans les aliments étrangers, je serais inquiet.e d'attraper le virus	0	1	2	3	4
15. J'ai peur de rentrer en contact avec des étrangers, car ils pourraient avoir le virus	0	1	2	3	4
16. Si je rencontrais une personne d'un pays étranger, je craindrais qu'elle soit infectée par le virus	0	1	2	3	4
17. Si j'étais dans un ascenseur avec un groupe de personnes provenant d'un pays étranger, je serais inquiet.e qu'elles soient infectées par le virus	0	1	2	3	4
18. Je crains que les étrangers transmettent davantage le virus parce qu'ils ne sont pas aussi propres que nous	0	1	2	3	4
19. Je serais inquiet.e d'attraper le virus si je touchais quelque chose dans un espace public (p. ex., une rampe, une poignée de porte).	0	1	2	3	4
20. Je serais inquiet.e d'attraper le virus si quelqu'un toussait ou éternuait près de moi	0	1	2	3	4
21. Je suis inquiet.e d'être infecté.e par les gens autour de moi	0	1	2	3	4

Traduction française Les échelles de stress COVID avec permission. Traduit par Caeleigh Landry, Ophélie Larocque, Silke Jacmin-Park, Emma Fédele, Mathias Rossi, Frederick Aardema, et Robert-Paul Juster.
Source: Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., Fergus, T. A., McKay, D. & Asmundson, G. J. G. (2020). Development and initial validation of the COVID Stress Scales. *Journal of Anxiety Disorders*.

22. Je suis inquiet.e de prendre de l'argent comptant lors d'une transaction	0	1	2	3	4
23. Je suis inquiet.e d'attraper le virus en manipulant de l'argent ou en utilisant un lecteur de carte bancaire	0	1	2	3	4
24. Je suis inquiet.e que mon courrier puisse avoir été contaminé par des travailleurs de la poste	0	1	2	3	4

Veuillez lire chaque énoncé et indiquer la fréquence à laquelle vous avez rencontré chaque problème ***au cours des sept derniers jours.***

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Presque toujours
25. J'ai eu du mal à me concentrer parce que je pensais au virus	0	1	2	3	4
26. Des images mentales inquiétantes sur le virus me sont venues à l'esprit contre ma volonté	0	1	2	3	4
27. J'ai eu du mal à dormir parce que je m'inquiétais du virus	0	1	2	3	4
28. J'ai pensé au virus lorsque je ne le voulais pas	0	1	2	3	4
29. Les rappels du virus m'ont fait avoir des réactions physiques, comme une transpiration plus importante ou un battement de cœur plus rapide	0	1	2	3	4
30. J'ai fait de mauvais rêves à propos du virus	0	1	2	3	4

Les éléments suivants portent sur la vérification des comportements. ***Au cours des sept derniers jours,*** à quelle fréquence avez-vous fait ce qui suit en raison de préoccupations concernant la COVID-19?

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Presque toujours
31. Recherché des traitements pour la COVID-19 sur Internet	0	1	2	3	4
32. Demandé à des professionnels de la santé (p. ex. Médecins ou pharmaciens) des conseils sur la COVID-19	0	1	2	3	4

Traduction française Les échelles de stress COVID avec permission. Traduit par Caeleigh Landry, Ophélie Larocque, Silke Jacmin-Park, Emma Fédele, Mathias Rossi, Frederick Aardema, et Robert-Paul Juster.
 Source: Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., Fergus, T. A., McKay, D. & Asmundson, G. J. G. (2020). Development and initial validation of the COVID Stress Scales. *Journal of Anxiety Disorders*.

33. Regardé des vidéos YouTube sur la COVID-19	0	1	2	3	4
34. Vérifié si votre corps présentait des signes d'infection (p. ex. en prenant votre température)	0	1	2	3	4
35. Cherché à être rassuré.e par des amis ou des membres de la famille au sujet de la COVID-19	0	1	2	3	4
36. Vérifié les publications sur les médias sociaux concernant la COVID-19	0	1	2	3	4

Traduction française Les échelles de stress COVID avec permission. Traduit par Caeleigh Landry, Ophélie Larocque, Silke Jacmin-Park, Emma Fédele, Mathias Rossi, Frederick Aardema, et Robert-Paul Juster.
Source: Taylor, S., Landry, C. A., Paluszek, M. M., Fergus, T. A., McKay, D. & Asmundson, G. J. G. (2020). Development and initial validation of the COVID Stress Scales. *Journal of Anxiety Disorders*.

Notation:

<i>Danger:</i>	Ajouter items 1-6	_____
<i>Conséquences socio-économiques:</i>	Ajouter items 7-12	_____
<i>Xénophobie:</i>	Ajouter items 13-18	_____
<i>Contamination:</i>	Ajouter items 19-24	_____
<i>Stress Traumatique:</i>	Ajouter items 25-30	_____
<i>Contrôle Compulsif:</i>	Ajouter items 31-36	_____
Total:		_____