

	presque jamais		m'arrive parfois		m'arrive souvent
1. Je retrouve facilement mon calme après avoir vécu un événement difficile	1	2	3	4	5
2. Quand je suis triste il m'est facile de me remettre de bonne humeur	1	2	3	4	5
3. J'ai des difficultés à me contrôler quand je suis en colère ou triste	1	2	3	4	5
4. Quand je suis en colère, je peux facilement me calmer	1	2	3	4	5
5. Quand je suis face à une situation stressante, je sais trouver des moyens pour rester calme	1	2	3	4	5