STRESS PERÇU

PSS-10

Échelle de stress perçu (Perceived Stress Scale) — adulte

> La PSS-10 évalue la manière dont vous percevez votre vie comme imprévisible, incontrôlable ou surchargée au cours du dernier mois. Ce n'est pas l'événement qui est mesuré, mais le ressenti que vous en avez.

CONSIGNE. Indiquez, pour chaque question, à quelle fréquence vous vous êtes senti(e) ainsi au cours du dernier mois. Répondez spontanément, sans chercher à compter précisément.

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence vous êtes-vous senti(e) ou avez-vous pensé… ?	Jamais 0	Presque jamais 1	Parfois 2	Assez souvent 3	Souvent 4
1 avez-vous été bouleversé(e) parce qu'un événement est survenu de façon inattendue ?	○	○	○	○	○
2 vous êtes-vous senti(e) incapable de contrôler les choses importantes de votre vie ?	○	○	○	○	○
3 vous êtes-vous senti(e) nerveux(se) ou stressé(e) ?	○	○	○	○	○
4 vous êtes-vous senti(e) confiant(e) dans votre capacité à gérer vos problèmes personnels ? INVERSÉ	○	○	○	○	○
5 avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ? INVERSÉ	○	○	○	○	○
6 avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ?	○	○	○	○	○
7 avez-vous été capable de maîtriser votre énervement ? INVERSÉ	○	○	○	○	○
8 avez-vous senti que vous dominiez la situation ? INVERSÉ	○	○	○	○	○
9 vous êtes-vous senti(e) irrité(e) parce que les événements échappaient à votre contrôle ?	○	○	○	○	○
10 avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à un point tel que vous ne pouviez les contrôler ?	○	○	○	○	○

SCORE TOTAL PSS-10 (SUR 40) : _____

Cotation & interprétation

Les items 1, 2, 3, 6, 9 et 10 sont cotés directement (0 à 4). Les quatre items « positifs » 4, 5, 7 et 8 sont inversés avant l'addition (0 ↔ 4, 1 ↔ 3, 2 reste 2). Le score total varie de 0 à 40.

0 – 13	Stress perçu faible
14 – 26	Stress perçu modéré
27 – 40	Stress perçu élevé

À propos de cet outil — auteur, historique & droits

Origine. L'échelle de stress perçu (Perceived Stress Scale) a été créée en 1983 par Sheldon Cohen, Tom Kamarck et Robin Mermelstein. Sa version courte à dix items (PSS-10) est aujourd'hui la plus recommandée pour ses qualités psychométriques. La traduction française utilisée ici a été validée par Bellinghausen et coll. (2009) puis Lesage et coll. (2012).

Statut. Mise à disposition librement par son auteur pour un usage clinique, éducatif et de recherche non commercial, sans frais de licence.

Référence. Cohen S., Kamarck T., Mermelstein R. (1983). A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior, 24(4), 385-396. — Version FR : Lesage F.-X., Berjot S., Deschamps F. (2012).

***Important** — Cet auto-questionnaire est un outil de repérage et de suivi, et non un instrument de diagnostic. Un score ne pose pas de diagnostic : seul un professionnel de santé qualifié peut interpréter ces résultats au regard de votre situation. En cas de mal-être important, parlez-en à votre médecin ou à un psychologue.*