

Échelle de Stress Perçu (PSS-10)

OUTIL D'ÉVALUATION PSYCHOLOGIQUE (SHELDON COHEN)

Consignes pour le lecteur :

Les questions suivantes vous interrogent sur vos sentiments et vos pensées au cours du **mois dernier**. Pour chaque affirmation, indiquez la fréquence à laquelle vous avez ressenti ou pensé cela en cochant la case correspondante.

Il n'y a pas de bonne ou de mauvaise réponse. Répondez de manière spontanée sans passer trop de temps sur chaque énoncé.

#	Au cours du mois dernier, à quelle fréquence avez-vous...	Jamais (0)	Presque jamais (1)	Parfois (2)	Assez souvent (3)	Très souvent (4)
1	été déstabilisé(e) par un événement inattendu ?	☐	☐	☐	☐	☐
2	senti que vous ne pouviez pas contrôler les choses importantes de votre vie ?	☐	☐	☐	☐	☐
3	vous êtes senti(e) nerveux(se) ou stressé(e) ?	☐	☐	☐	☐	☐
4	senti confiant(e) dans votre capacité à gérer vos problèmes personnels ? *	☐	☐	☐	☐	☐
5	senti que les choses allaient dans votre sens ? *	☐	☐	☐	☐	☐
6	constaté que vous ne pouviez pas faire face à toutes les choses que vous aviez à faire ?	☐	☐	☐	☐	☐
7	réussi à contrôler les irritations de votre vie ? *	☐	☐	☐	☐	☐
8	senti que vous dominiez la situation ? *	☐	☐	☐	☐	☐
9	été mis(e) en colère par des choses qui se passaient hors de votre contrôle ?	☐	☐	☐	☐	☐
10	senti que les difficultés s'accumulaient à un point tel que vous ne pouviez pas les surmonter ?	☐	☐	☐	☐	☐

Mode d'emploi et calcul du score

Étape 1 : Inverser le score des questions positives

Pour les questions suivies d'un astérisque rouge * (questions **4, 5, 7 et 8**), changez la valeur de la réponse ainsi :

0 → 4 | **1** → 3 | **2** → 2 | **3** → 1 | **4** → 0

Étape 2 : Calculer le total général

Additionnez les points obtenus à toutes les questions (en utilisant les scores modifiés pour les questions 4, 5, 7 et 8). Votre score total se situera entre **0 et 40**.

Interprétation des résultats

Score de 0 à 13 : Stress faible

Votre niveau de stress perçu est bas. Vous disposez actuellement d'un bon sentiment de contrôle face aux aléas et les exigences de votre vie quotidienne semblent en adéquation avec vos ressources.

Score de 14 à 26 : Stress modéré

C'est la tranche de score la plus fréquente. Vous subissez la charge du quotidien de façon classique. C'est un bon indicateur pour commencer à introduire des activités de régulation (respiration, sport, micro-pauses) afin d'éviter l'accumulation.

Score de 27 à 40 : Stress élevé

Votre niveau de stress est significatif. Vous ressentez probablement une perte de contrôle ou un sentiment de submersion face aux difficultés actuelles. Il est recommandé d'alléger vos priorités immédiates et, si cet état persiste, de consulter un professionnel de santé ou un psychologue pour vous accompagner.

L'échelle PSS-10 est un outil d'auto-évaluation à visée informative. Elle ne remplace en aucun cas un diagnostic médical ou psychologique formel.