

## Echelle d'évaluation du stress perçu PSS - Perceviez Stress Scale

Cette échelle adaptée de Cohen et Williamson est l'une des plus utilisées pour évaluer la perception du stress.

Ses 10 items permettent de mesurer simplement et rapidement l'importance avec laquelle des situations de la vie sont perçues comme menaçantes, c'est à dire non prévisibles, incontrôlables et pénibles. En constituant des repères, elle permet d'amorcer un travail.

Consigne : répondez le plus spontanément possible en cochant la réponse qui paraît la plus proche de la réalité dans le choix proposé. Certaines questions sont proches mais il existe des différences entre elles.

Jamais = A - Presque jamais = B - Parfois = C - Assez souvent = D - Souvent = E

1	Au cours du dernier mois combien de fois, avez-vous été dérangé (e) par un évènement inattendu	A	B	C	D	E
2	Au cours du dernier mois combien de fois vous a t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie ?	A	B	C	D	E
3	Au cours du dernier mois combien de fois vous êtes-vous senti(e) nerveux(se) ou stressé(e) ?	A	B	C	D	E
4	Au cours du dernier mois combien de fois vous êtes-vous senti(e) confiant(e) à prendre en main vos problèmes personnels ?	A	B	C	D	E
5	Au cours du dernier mois combien de fois avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?	A	B	C	D	E
6	Au cours du dernier mois combien de fois avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ?	A	B	C	D	E
7	Au cours du dernier mois combien de fois avez-vous été capable de maîtriser votre énervement ?	A	B	C	D	E
8	Au cours du dernier mois combien de fois avez-vous senti que vous dominiez la situation ?	A	B	C	D	E
9	Au cours du dernier mois combien de fois vous êtes-vous senti(e) irrité(e) parce que évènements échappaient à votre contrôle ?	A	B	C	D	E
10	Au cours du dernier mois combien de fois avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à un tel point que vous ne pouviez les contrôler ?	A	B	C	D	E

1 - Questions 1, 2, 3, 6, 9 et 10 : Additionnez les scores considérant que A=1, B=2, C=3, D=4, E=5

2 - Questions 4, 5, 7 et 8 : Additionnez les scores considérant que A=5, B=4, C=3, D=2, E=1

3 - Faites le total de vos points. Vous obtenez alors un score entre 10 et 40. L'interprétation des résultats est identique pour un homme ou une femme.

Scores	< 21	21-26	> 27
<b>Stress perçu</b>	Vous <b>savez gérer votre stress</b> , et vous s'adapter. Pour vous, il existe toujours des solutions.	Vous savez en général faire face au stress, mais il existe un certain nombre de situations que vous ne savez pas gérer. Vous êtes parfois animé d'un sentiment d'impuissance qui entraîne des perturbations émotionnelles. Un travail peut être envisagé pour acquérir des outils pour mieux gérer certaines situations.	La vie est une menace perpétuelle : vous avez le sentiment de subir la plupart des situations et de ne pouvoir rien faire d'autre. Ce fort sentiment d'impuissance lié à votre représentation de la vie peut vous faire basculer dans la maladie. Un travail psychologique est conseillé.