

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 | R |
|--|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----------------|
| 1. avez-vous été bouleversé(e) parce qu'un événement est survenu de façon inattendue ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 2. vous êtes-vous senti(e) incapable de contrôler les choses importantes de votre vie ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 3. vous êtes-vous senti(e) nerveux(se) ou stressé(e) ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 4. vous êtes-vous senti(e) confiant(e) dans votre capacité à gérer vos problèmes personnels ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <i>inversé</i> |
| 5. avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <i>inversé</i> |
| 6. avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 7. avez-vous été capable de maîtriser votre énervement ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <i>inversé</i> |
| 8. avez-vous senti que vous dominiez la situation ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <i>inversé</i> |
| 9. vous êtes-vous senti(e) irrité(e) parce que les événements échappaient à votre contrôle ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 10. avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à un point tel que vous ne pouviez les contrôler ? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | |
| 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.