MSP-49 — stress psychologique

ADULTE · Évaluation actuelle · Au cours des 4 à 5 derniers jours

49 questions sur les manifestations cognitives, émotionnelles et physiques du stress ressenti.

Indiquez à quel degré chaque affirmation vous décrit au cours des 4 à 5 derniers jours. Une seule réponse par question.

Date : _____ Initiales (facultatif) : _____

1. Je suis tendu(e) ou crispé(e).
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

2. Je me sens la gorge serrée ou j'ai la bouche sèche.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

3. Je me sens pressé(e) par le temps, coincé(e) par le temps, je manque de temps.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

4. J'ai tendance à sauter des repas ou à oublier de manger.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

5. Je ressasse les mêmes idées, rumine, jongle, j'ai les mêmes pensées à répétition, la tête pleine.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

6. Je me sens seul(e), isolé(e), incompris(e).
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

7. Je me sens débordé(e), dépassé(e), surchargé(e).
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

8. Je suis préoccupé(e) par ce qui va arriver le lendemain.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

9. J'ai le visage (front, sourcils ou lèvres) crispé, froncé, tendu.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

10. Je cherche l'heure constamment, je regarde souvent ma montre ou demande l'heure.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

11. Je suis irritable, j'ai les nerfs à fleur de peau, je m'impatiente contre les gens et les choses.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

12. J'ai de la difficulté à digérer, j'ai mal à l'estomac, je me sens comme un nœud à l'estomac.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

13. Je suis découragé(e), déprimé(e), dépressif(ve).
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

14. J'ai des douleurs physiques : mal au dos, mal à la tête, mal dans la nuque, mal au ventre.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

15. Je suis préoccupé(e), tourmenté(e) ou tracassé(e).
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

16. J'ai des variations de température corporelle subites (très froid ou très chaud).
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

17. Je me ronge les ongles ou me mange la peau autour des doigts ou me mords les lèvres et l'intérieur des joues.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

18. J'oublie des rendez-vous, des objets ou des affaires à faire.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

19. Je pleure.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

20. Je suis fatigué(e).
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

21. J'ai les mâchoires serrées.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

22. Je suis calme.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

23. J'ai les mains moites ou je transpire beaucoup (des aisselles, des pieds, etc.).
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

24. Je vois la vie comme étant simple et facile.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

25. J'ai le cœur qui débat, qui bat vite ou qui bat irrégulièrement.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

26. Je marche vite.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

27. Je pousse de longs soupirs ou je reprends tout à coup ma respiration.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

28. J'ai la diarrhée ou des crampes intestinales ou je suis constipé(e).
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

29. Je suis anxieux(se), inquiet(ète) ou angoissé(e).
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

30. Je sursaute.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

31. Je prends plus d'une demi-heure à m'endormir.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

32. Je suis brusque dans mes comportements, je bouge rapidement et sèchement.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

33. Je suis inefficace, inadéquat(e).
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

34. J'ai les muscles tendus ou qui tremblent, ou je ressens des raideurs musculaires.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

35. J'ai l'impression de perdre le contrôle.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

36. Je suis agressif(ve).
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

37. Je suis confus(e), je n'ai pas les idées claires, je manque d'attention et de concentration.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

38. J'ai les traits tirés ou les yeux cernés.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

39. J'évite les contacts sociaux ou je ne fais plus de hobby, de sorties, d'activités socioculturelles, je m'isole, je me retire.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

40. J'ai la respiration courte, saccadée, limitée, rapide.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

41. Je sens beaucoup de pression sur les épaules.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

42. J'ai l'impression que chaque chose me demande un effort considérable.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

43. Je me sens plein(e) d'énergie, en forme.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

44. Je suis fébrile, j'ai toujours le goût de bouger, je ne tiens pas en place, je suis énervé(e).
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

45. Je mange vite, j'avale mon repas en moins de 15 minutes.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

46. Je contrôle mal mes réactions, mes humeurs, mes gestes.
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

47. Je suis stressé(e).
○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

48. Je suis malhabile, je fais des gaffes : je trébuche, j'échappe des choses, j'ai des incidents divers.

○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

49. Je suis détendu(e).

○ Pas du tout ○ Pas vraiment ○ Très peu ○ Un peu ○ Plutôt oui ○ Passablement ○ Beaucoup ○ Énormément

Cotation et lecture du résultat

Total 49–392, après inversion des items positifs. Référence historique : moyenne 145,5 ; écart-type 51,9. Bandes statistiques exploratoires, sans seuil diagnostique. Adultes québécois non cliniques, 1984–1988 (N=1 520). Référence historique, sans étalonnage français contemporain ni seuil diagnostique. Ne pas transférer à une autre version. M = moyenne ; ET = écart-type. Items inversés dans cette forme : 22, 24, 43, 49 (9 moins la réponse).

Score / remarques : _____

Pour obtenir le calcul détaillé et réunir plusieurs échelles dans un dossier, passez les questionnaires gratuitement sur tousTDAH.fr/questionnaires.html.

© Lemyre, Tessier et Fillion (1990) ; Lemyre et Tessier (2003) pour MSP-9. Diffusion autorisée par le titulaire du site.

Lemyre & Tessier (1988). Mesure de stress psychologique (MSP) : Se sentir stressé(e). Revue canadienne des sciences du comportement, 20, 302–321. Lemyre, Tessier & Fillion (1990), manuel ; Lemyre & Tessier (2003), forme 9 items.

https://manualzz.com/doc/5187049/behaviora-stress-psychologique--m.s.p.--manuel-d-utilisation