PSS-10 — stress perçu

ADULTE · Évaluation actuelle · Au cours du dernier mois

Dix questions sur le stress ressenti au cours du dernier mois. Le compte rendu détaille le débordement perçu, la capacité à faire face et le score de la version courte PSS-4.

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous vécu chacune de ces situations ? Formulations françaises fournies au site. La PSS mesure le stress perçu ; elle ne dispose pas de seuil diagnostique universel.

Date : _____ Initiales (facultatif) : _____

Choisissez une seule réponse par ligne.	Jamais	Presque jamais	Parfois	Assez souvent	Très souvent
1. Avez-vous été dérangé(e) par un événement inattendu ?	○	○	○	○	○
2. Avez-vous eu du mal à contrôler les choses importantes de votre vie ?	○	○	○	○	○
3. Vous êtes-vous senti(e) nerveux/nerveuse et stressé(e) ?	○	○	○	○	○
4. Avez-vous eu confiance en votre capacité à gérer vos problèmes personnels ?	○	○	○	○	○
5. Les choses se passaient-elles comme vous le souhaitiez ?	○	○	○	○	○
6. Avez-vous senti que vous ne pouviez pas faire face à tout ce que vous deviez accomplir ?	○	○	○	○	○
7. Avez-vous été capable de contrôler vos irritations ?	○	○	○	○	○
8. Avez-vous eu le sentiment d'être maître/maîtresse de la situation ?	○	○	○	○	○
9. Vous êtes-vous mis(e) en colère en raison de choses qui échappaient à votre contrôle ?	○	○	○	○	○
10. Avez-vous eu le sentiment que les difficultés s'accumulaient au point que vous ne pouviez pas les surmonter ?	○	○	○	○	○

Cotation et lecture du résultat

Total 0–40. Inverser 4,5,7,8 (4 moins la réponse). Débordement : 1,2,3,6,9,10 (0–24). Capacité à faire face : 4,5,7,8 non inversés (0–16 ; élevé favorable). PSS-4 : 2,4,5,10, avec inversion de 4 et 5 dans cet ordre de dix items. Aucun seuil diagnostique universel.

Score / remarques : _____

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

Cohen, Kamarck et Mermelstein ; Cohen et Williamson. Formulations françaises fournies au site.