PSS-14 — stress perçu

ADULTE · Évaluation actuelle · Au cours du dernier mois

Quatorze questions sur le dernier mois, total 0–56. Plus le score est élevé, plus le stress perçu est important. Aucun seuil diagnostique universel. Adaptation Tous TDAH! : dix formulations fournies et quatre traductions complémentaires ; cette version française assemblée n'est pas validée.

Au cours du dernier mois, à quelle fréquence… Traduction complémentaire Tous TDAH! non validée.

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 réussi à gérer les petites contrariétés irritantes de la vie ?	○	○	○	○	○
5. Avez-vous eu le sentiment de faire face efficacement aux changements importants qui survenaient dans votre vie ?	○	○	○	○	○
6. Avez-vous eu confiance en votre capacité à gérer vos problèmes personnels ?	○	○	○	○	○
7. Les choses se passaient-elles comme vous le souhaitiez ?	○	○	○	○	○
8. Avez-vous senti que vous ne pouviez pas faire face à tout ce que vous deviez accomplir ?	○	○	○	○	○
9. Avez-vous été capable de contrôler vos irritations ?	○	○	○	○	○
10. Avez-vous eu le sentiment d'être maître/maîtresse de la situation ?	○	○	○	○	○
11. Vous êtes-vous mis(e) en colère en raison de choses qui échappaient à votre contrôle ?	○	○	○	○	○
12. Vous êtes-vous surpris(e) à penser aux choses que vous deviez accomplir ?	○	○	○	○	○
13. Avez-vous été capable de contrôler la façon dont vous occupiez votre temps ?	○	○	○	○	○
14. Avez-vous eu le sentiment que les difficultés s'accumulaient au point que vous ne pouviez pas les surmonter ?	○	○	○	○	○

Cotation et lecture du résultat

Quatorze questions sur le dernier mois, total 0–56. Plus le score est élevé, plus le stress perçu est important. Aucun seuil diagnostique universel. Adaptation Tous TDAH! : dix formulations fournies et quatre traductions complémentaires ; cette version française assemblée n'est pas validée. Items inversés dans cette forme : 4, 5, 6, 7, 9, 10, 13 (4 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.

Cohen, Kamarck & Mermelstein (1983). Formulations PSS-10 fournies ; items complémentaires traduits par Tous TDAH!, sans validation française de cet assemblage.

Cohen, Kamarck & Mermelstein (1983). A global measure of perceived stress. Journal of Health and Social Behavior, 24, 385–396.

https://www.cmu.edu/dietrich/psychology/stress-immunity-disease-lab/scales/html/pssscoring.html