PSS-4 — stress perçu, version courte

ADULTE · Évaluation actuelle · Au cours du dernier mois

Quatre questions pour une mesure rapide du stress ressenti au cours du dernier mois. Cette version courte est moins précise que la PSS-10.

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. Version courte : items 2, 4, 5 et 10 de la PSS-10.

Date : _____ Initiales (facultatif) : _____

Choisissez une seule réponse par ligne.	Jamais	Presque jamais	Parfois	Assez souvent	Très souvent
1. Avez-vous eu du mal à contrôler les choses importantes de votre vie ?	○	○	○	○	○
2. Avez-vous eu confiance en votre capacité à gérer vos problèmes personnels ?	○	○	○	○	○
3. Les choses se passaient-elles comme vous le souhaitiez ?	○	○	○	○	○
4. 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 0–16. Inverser les items 2 et 3 (4 moins la réponse). Score élevé : davantage de stress perçu. 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.