

L'Échelle du stress perçu

Une mesure plus précise du stress personnel peut être déterminée en utilisant une variété d'instruments qui ont été conçus pour aider à mesurer les niveaux de stress individuels. Le premier d'entre eux est appelé l'échelle de stress perçu.

L'échelle de stress perçu (PSS) est un instrument classique d'évaluation du stress. L'outil, bien que développé à l'origine en 1983, reste un choix populaire pour nous aider à comprendre comment différentes situations affectent nos sentiments et notre stress perçu. Les questions de cette échelle portent sur vos sentiments et

vos pensées au cours du dernier mois. Dans chaque cas, il vous sera demandé d'indiquer à quelle fréquence vous avez ressenti ou pensé d'une certaine manière. Bien que certaines des questions soient similaires, il existe des différences entre elles et vous devez les traiter chacune comme une question distincte.

La meilleure approche consiste à répondre assez rapidement. Autrement dit, n'essayez pas de compter le nombre de fois où vous vous êtes senti d'une manière particulière; indiquer plutôt l'alternative qui semble être une estimation raisonnable.

Pour chaque question, choisissez parmi les alternatives suivantes:

0 - jamais 1 - presque jamais 2 - parfois 3 - assez souvent 4 - très souvent

1. Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous été bouleversé à cause d'un événement inattendu?
2. Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous eu l'impression de ne pas pouvoir contrôler les choses importantes de votre vie?
3. Au cours du dernier mois, à quelle fréquence vous êtes-vous senti nerveux et stressé?
4. Au cours du dernier mois, à quelle fréquence vous êtes-vous senti confiant quant à votre capacité à gérer vos problèmes personnels?
5. Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous senti que les choses allaient dans votre sens?
6. Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous constaté que vous ne pouviez pas faire face à toutes les choses que vous deviez faire?
7. Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous pu contrôler les irritations dans votre vie?
8. Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous senti que vous étiez au courant des choses?
9. Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous été irrité à cause de choses qui se sont déroulées hors de votre contrôle?
10. Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous senti que les difficultés s'accumulaient si haut que vous ne pouviez pas les surmonter?

Calcul de votre score PSS

Vous pouvez déterminer votre score PSS en suivant ces instructions:

- Commencez par inverser vos scores pour les questions 4, 5, 7 et 8. Sur ces 4 questions, modifiez les scores comme ceci: 0 = 4, 1 = 3, 2 = 2, 3 = 1, 4 = 0.
- Maintenant, additionnez vos scores pour chaque élément pour obtenir un total. Mon score total est de _____.

Les scores individuels sur le PSS peuvent varier de 0 à 40, des scores plus élevés indiquant un stress perçu plus élevé.

- Les scores allant de 0 à 13 seraient considérés comme un stress faible.
- Les scores allant de 14 à 26 seraient considérés comme un stress modéré.
- Les scores allant de 27 à 40 seraient considérés comme un stress perçu élevé.

L'échelle de stress perçu est intéressante et importante parce que votre perception de ce qui se passe dans votre vie est la plus importante. Songez à l'idée que deux personnes pourraient vivre exactement les mêmes événements et expériences dans leur vie au cours du dernier mois. Selon leur perception, le score total pourrait placer l'une de ces personnes dans la catégorie de stress faible et le score total pourrait placer la deuxième personne dans la catégorie de stress élevé.

Avis de non-responsabilité: Les scores de l'auto-évaluation suivante ne reflètent aucun diagnostic ou cours de traitement particulier. Ils sont conçus comme un outil pour aider à évaluer votre niveau de stress. Si vous avez d'autres préoccupations concernant votre bien-être actuel, vous pouvez contacter et parler en toute confidentialité à une ressource ou un spécialiste en santé mentale.

Références

The PSS Scale is reprinted with permission of the American Sociological Association, from Cohen, S., Kamarck, T., and Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 386-396.

Cohen, S. and Williamson, G. Perceived Stress in a Probability Sample of the United States. Spacapan, S. and Oskamp, S. (Eds.) *The Social Psychology of Health*. Newbury Park, CA: Sage, 1988.