

QUESTIONNAIRE

"PERCEIVED STRESS SCALE"

Ce questionnaire a été établi en 1983 par Sheldon Cohen, professeur de psychologie et directeur du Laboratoire d'étude du stress, de l'immunité et de la maladie, Thomas Kamarck et Robin Mermelstein, professeurs de psychologie eux aussi.

Répondez aux questions suivantes, puis calculez le total.
Durant ce **dernier mois...**

QUESTIONS	RÉPONSES				
	Jamais	Presque jamais	Parfois	Assez souvent	Très souvent
1. Avez-vous été dérangé-e par un événement inattendu ?	0	1	2	3	4
2. Vous a-t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie ?	0	1	2	3	4
3. Vous êtes-vous senti-e nerveux et/ou stressé-e ?	0	1	2	3	4
4. Vous êtes-vous senti-e confiant dans vos capacités à prendre en main vos problèmes personnels ?	4	3	2	1	0
5. Avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?	4	3	2	1	0
6. Avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ?	0	1	2	3	4
7. Avez-vous été capable de maîtriser votre énervement ?	4	3	2	1	0
8. Avez-vous senti que vous dominiez la situation ?	4	3	2	1	0
9. Vous êtes-vous senti-e irrité-e parce que les événements échappaient à votre contrôle ?	0	1	2	3	4
10. Avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à un tel point que vous ne pouviez les surmonter ?	0	1	2	3	4

RÉSULTATS

De **0 à 13** points : stress **faible**
Da **14 à 26** points : stress **modéré**
De **27 à 40** points : stress **élevé**