

PSS

A l'aide de l'échelle ci-dessous, veuillez indiquer la fréquence à laquelle pendant les deux semaines précédentes vous avez ressenti chacun des sentiments suivants (cochez la case qui vous convient le mieux).

Au cours des deux dernières semaines, combien de fois...	Jamais	Presque Jamais	Parfois	Assez souvent	Souvent
1... avez-vous été dérangé(e) par un événement inattendu ?					
2... vous a-t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie ?					
3... vous êtes-vous senti(e) nerveux (nerveuse) et stressé(e) ?					
4... avez-vous affronté avec succès les petits problèmes et ennuis quotidiens* ?					
5... avez-vous senti que vous faisiez face efficacement aux changements importants qui surviennent dans votre vie ?*					
6... vous êtes-vous senti(e) confiant(e) dans vos capacités à prendre en main vos problèmes personnels ?*					
7... avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?*					
8... avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ?					
9... avez-vous été capable de maîtriser votre énervement ?*					
10... avez-vous senti que vous dominiez la situation ?*					
11... vous êtes-vous senti(e) irrité(e) parce que les événements échappaient à votre contrôle ?					
12... vous êtes-vous surpris(e) à penser à des choses que vous deviez mener à bien ?					
13... avez-vous été capable de contrôler la façon dont vous passiez votre temps ?*					
14... avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à un tel point que vous ne pouviez les contrôler ?					

* Items inversés

Score stress : =stress1+stress2+stress3+(6-stress4)+(6-stress5)+(6-stress6)+(6-stress7)+stress8+(6-stress9)+(6-stress10)+stress14+stress11+stress12+(6-stress13)

Score moyen de stress : =(stress1+stress2+stress3+(6-stress4)+(6-stress5)+(6-stress6)+(6-stress7)+stress8+(6-stress9)+(6-stress10)+stress14+stress11+stress12+(6-stress13))/14

Cohen, S., Kamarck, K., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.

Lesage, F-X., Berjot, S. & Deschamps, F. (2012). Psychometric properties of the French version of the Perceived Stress Scale (PSS14, Cohen et al., 1983). *International Journal of Occupational and Environmental Health*, 25(2), 178-184. DOI: [10.2478/S13382-012-0024-8](https://doi.org/10.2478/S13382-012-0024-8).