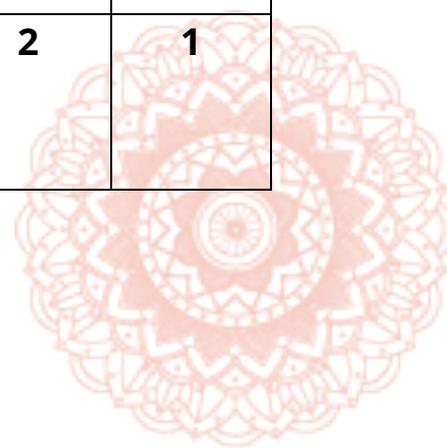


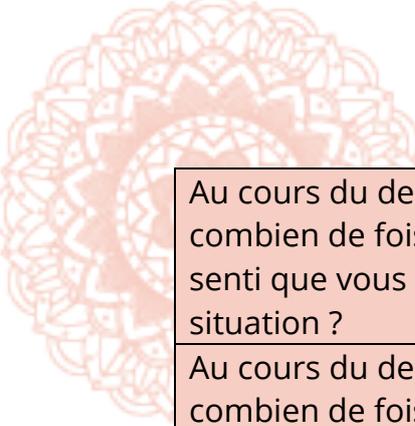


## Échelle\* de mesure de la perception du stress

Il faut répondre le plus spontanément possible, cocher une seule réponse par question en indiquant la réponse qui paraît la plus proche de la réalité dans le choix proposé.

	Jamais	Presque jamais	Parfois	Assez souvent	Souvent
Au cours du dernier mois combien de fois, avez-vous été dérangé (e) par un évènement inattendu ?	1	2	3	4	5
Au cours du dernier mois combien de fois vous a-t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie ?	1	2	3	4	5
Au cours du dernier mois combien de fois vous êtes-vous senti(e) nerveux(se) ou stressé(e) ?	1	2	3	4	5
Au cours du dernier mois combien de fois vous êtes-vous senti(e) confiant(e) à prendre en main vos problèmes personnels ?	5	4	3	2	1
Au cours du dernier mois combien de fois avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?	5	4	3	2	1
Au cours du dernier mois combien de fois avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ?	1	2	3	4	5
Au cours du dernier mois combien de fois avez-vous été capable de maîtriser votre énervement ?	5	4	3	2	1





Au cours du dernier mois combien de fois avez-vous senti que vous dominiez la situation ?	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
Au cours du dernier mois combien de fois vous êtes-vous senti(e) irrité(e) parce que évènements échappaient à votre contrôle ?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
Au cours du dernier mois combien de fois avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à un tel point que vous ne pouviez les contrôler ?	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>

\* Cohen, S., & Janicki-Deverts, D. E. N. I. S. E. (2012). Who's stressed? Distributions of psychological stress in the United States in probability samples from 1983, 2006, and 2009 1. *Journal of applied social psychology*, 42(6), 1320-1334.

### **Calcul et interprétation du score pour le stress perçu**

Pour calculer le score, il suffit d'ajouter les chiffres qui figurent au niveau de chaque réponse.

#### **Score inférieur à 21**

C'est une personne qui **sait gérer son stress**, qui sait s'adapter et pour laquelle il existe toujours des solutions.

#### **Score compris entre 21 et 26**

C'est une personne qui **sait en général faire face au stress**, mais il existe un certain nombres de situations qu'elle ne sait pas gérer. Elle est parfois animée d'un sentiment d'impuissance qui entraînent des perturbations émotionnelles. Elle peut sortir de ce sentiment d'impuissance en apprenant des méthodes de stratégies de changement.

#### **Score supérieur à 27**

La vie est **une menace perpétuelle** pour cette personne : elle a le sentiment de subir la plupart des situations et de ne pouvoir rien faire d'autre que de les subir. Ce fort sentiment d'impuissance lié à sa représentation de la vie peut la faire basculer dans la maladie. Un travail sur son schéma de pensée est souhaitable ainsi qu'un changement dans sa manière de réagir.

