

# Echelle du stress ressenti de Cohen :

*Cette échelle adaptée de Cohen et Williamson est l'une des plus utilisées pour évaluer la perception du stress. Ses 10 items permettent de mesurer simplement et rapidement l'importance avec laquelle des situations de la vie sont perçues comme menaçantes, c'est à dire non prévisibles, incontrôlables et pénibles. En constituant des repères, elle permet d'amorcer une discussion sur le travail lors des visites médicales de santé au travail, par exemple. En effet, il est nécessaire de disposer de repères pour discuter et échanger.*

[Echelle de mesure du stress perçu, Perceived stress scale : un questionnaire de 10 items](#)

[Calcul et interprétation du score pour le stress perçu](#)

## **Echelle de mesure du stress perçu, Perceived stress scale : un questionnaire de 10 items**

[Perceived stress scale](#)

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. Certaines questions sont proches mais il existe des différences entre elles.

### **Question 1- Au cours du dernier mois combien de fois, avez-vous été dérangé(e) par un évènement inattendu**

- **Jamais** : compter **1** pour calculer le score
- **Presque jamais** : compter **2** pour calculer le score
- **Parfois** : compter **3** pour calculer le score
- **Assez souvent** : compter **4** pour calculer le score
- **Souvent** : compter **5** pour calculer le score

### **Question 2 – Au cours du dernier mois combien de fois vous a t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie ?**

- **Jamais** : compter **1** pour calculer le score
- **Presque jamais** : compter **2** pour calculer le score
- **Parfois** : compter **3** pour calculer le score
- **Assez souvent** : compter **4** pour calculer le score
- **Souvent** : compter **5** pour calculer le score

### **Question 3 – Au cours du dernier mois combien de fois vous êtes-vous senti(e) nerveux(se) ou stressé(e) ?**

- **Jamais** : compter **1** pour calculer le score
- **Presque jamais** : compter **2** pour calculer le score
- **Parfois** : compter **3** pour calculer le score
- **Assez souvent** : compter **4** pour calculer le score
- **Souvent** : compter **5** pour calculer le score

### **Question 4 – Au cours du dernier mois combien de fois vous êtes-vous senti(e) confiant(e) à prendre en main vos problèmes personnels ?**

- **Jamais** : compter **5** pour calculer le score
- **Presque jamais** : compter **4** pour calculer le score
- **Parfois** : compter **3** pour calculer le score
- **Assez souvent** : compter **2** pour calculer le score
- **Souvent** : compter **1** pour calculer le score

### Question 5 – Au cours du dernier mois combien de fois avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?

- **Jamais** : compter **5** pour calculer le score
- **Presque jamais** : compter **4** pour calculer le score
- **Parfois** : compter **3** pour calculer le score
- **Assez souvent** : compter **2** pour calculer le score
- **Souvent** : compter **1** pour calculer le score

### Question 6 – Au cours du dernier mois combien de fois avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ?

- **Jamais** : compter **1** pour calculer le score
- **Presque jamais** : compter **2** pour calculer le score
- **Parfois** : compter **3** pour calculer le score
- **Assez souvent** : compter **4** pour calculer le score
- **Souvent** : compter **5** pour calculer le score

### Question 7 – Au cours du dernier mois combien de fois avez-vous été capable de maîtriser votre énervement ?

- **Jamais** : compter **5** pour calculer le score
- **Presque jamais** : compter **4** pour calculer le score
- **Parfois** : compter **3** pour calculer le score
- **Assez souvent** : compter **2** pour calculer le score
- **Souvent** : compter **1** pour calculer le score

### Question 8 – Au cours du dernier mois combien de fois avez-vous senti que vous dominiez la situation ?

- **Jamais** : compter **5** pour calculer le score
- **Presque jamais** : compter **4** pour calculer le score
- **Parfois** : compter **3** pour calculer le score
- **Assez souvent** : compter **2** pour calculer le score
- **Souvent** : compter **1** pour calculer le score

### Question 9 – Au cours du dernier mois combien de fois vous êtes-vous senti(e) irrité(e) parce que évènements échappaient à votre contrôle ?

- **Jamais** : compter **1** pour calculer le score
- **Presque jamais** : compter **2** pour calculer le score
- **Parfois** : compter **3** pour calculer le score
- **Assez souvent** : compter **4** pour calculer le score
- **Souvent** : compter **5** pour calculer le score

### Question 10 – 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 ?

- **Jamais** : compter **1** pour calculer le score
- **Presque jamais** : compter **2** pour calculer le score
- **Parfois** : compter **3** pour calculer le score
- **Assez souvent** : compter **4** pour calculer le score
- **Souvent** : compter **5** pour calculer le score

### 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 nombre 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.