

Test : définir son niveau de stress

La PSS (Perceived Stress Scale) est une échelle de mesure du stress perçu adaptée de Cohen et Williamson (3). Elle se base sur l'approche transactionnelle du stress afin d'appréhender les mécanismes psychocognitifs de ce dernier. Cette technique est la plus employée pour mesurer notre perception du stress. À travers dix étapes, il est facile d'évaluer rapidement les situations qui sont perçues comme menaçantes, c'est-à-dire non prévisibles, incontrôlables et pénibles.

Je vous propose de vous lister ci-après les dix questions clés afin de vous aider à déterminer et à interpréter votre niveau de stress actuel.

1 Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous été dérangé par un événement inattendu ?

- 1** Jamais
- 2** Presque jamais
- 3** Parfois
- 4** Assez souvent
- 5** Souvent

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

- 1** Jamais
- 2** Presque jamais
- 3** Parfois
- 4** Assez souvent
- 5** Souvent

3 Au cours du dernier mois, combien de fois vous êtes-vous senti nerveux ou stressé ?

- 1** Jamais
- 2** Presque jamais
- 3** Parfois
- 4** Assez souvent
- 5** Souvent

4 Au cours du dernier mois, combien de fois vous êtes-vous senti assez confiant pour prendre en main vos problèmes personnels ?

- 5** Jamais
- 4** Presque jamais
- 3** Parfois
- 2** Assez souvent
- 1** Souvent

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

- 5** Jamais
- 4** Presque jamais
- 3** Parfois
- 2** Assez souvent
- 1** Souvent

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 ?

- 1** Jamais
- 2** Presque jamais
- 3** Parfois
- 4** Assez souvent
- 5** Souvent

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

- 5 Jamais
- 4 Presque jamais
- 3 Parfois
- 2 Assez souvent
- 1 Souvent

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

- 5 Jamais
- 4 Presque jamais
- 3 Parfois
- 2 Assez souvent
- 1 Souvent

9 Au cours du dernier mois, combien de fois vous êtes-vous senti irrité parce que les événements échappaient à votre contrôle ?

- 1 Jamais
- 2 Presque jamais
- 3 Parfois
- 4 Assez souvent
- 5 Souvent

10 Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à un point tel que vous ne pouviez les contrôler ?

- 1 Jamais
- 2 Presque jamais
- 3 Parfois
- 4 Assez souvent
- 5 Souvent

Comment calculer et ensuite interpréter le score pour le stress perçu ?
Il suffit d'ajouter les chiffres qui figurent au niveau de chaque réponse.

Si votre score est inférieur à 21 : vous savez gérer votre stress et vous adapter. Vous trouverez toujours des solutions.

Si votre score est compris entre 21 et 26 : en général, vous réussissez à faire face au stress. Mais, dans certaines situations, vous ne savez pas le gérer. Vous êtes parfois animé d'un sentiment d'impuissance qui entraîne des perturbations émotionnelles. Pour en sortir, apprenez des méthodes de stratégies de changement (par exemple, la stratégie de coping qui consiste en l'analyse, l'évaluation des ressources et l'ajustement face à une situation donnée).

Si votre score est supérieur à 27 : pour vous, la vie est une menace perpétuelle. Vous avez le sentiment de subir la plupart des situations sans pouvoir rien faire d'autre. Un travail sur votre schéma de pensée est souhaitable ainsi qu'un changement dans votre manière de réagir. Cet ouvrage vous sera donc d'une très grande aide. Je vous recommande également, pour une action synergique, d'envisager un travail de fond avec l'aide d'un thérapeute (sophrologue, art thérapeute, psychothérapeute, naturopathe...).