

ÉCHELLE DE STRESS PERÇU EN 14 ITEMS

COHEN et al. (1983)

Outil d'évaluation

Diverses questions vont être posées ci-après. Elles concernent vos sensations et pensées pendant le mois qui vient de s'écouler. À chaque fois, nous vous demandons d'indiquer comment vous vous êtes senti(e) le mois dernier. La meilleure façon de procéder est de répondre assez rapidement. N'essayez pas de compter le nombre de fois où vous vous êtes senti(e) de telle ou telle façon, mais indiquez plutôt la réponse qui vous paraît la plus proche de la réalité parmi les cinq choix proposés.



Au cours du dernier mois, combien de fois...



- | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 01 ...avez-vous été dérangé(e) par un événement inattendu ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | |
| 02 ...vous a-t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | |
| 03 ... vous êtes-vous senti(e) nerveux (nerveuse), stressé(e) ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | |
| 04 ... avez-vous affronté avec succès les petits problèmes et ennuis quotidiens ? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | | | | |
| 05 ... avez-vous senti que vous faisiez face efficacement aux changements importants qui survenaient dans votre vie ? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | | | | |
| 06 ... vous êtes-vous senti(e) confiant(e) dans vos capacités à prendre en main vos problèmes personnels ? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | | | | |
| 07 ... avez-vous senti que les choses allaient comme le vouliez ? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | | | | |
| 08 ... avez-vous pensé que vous ne pouviez pas assumer toutes les choses que vous deviez faire ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | |
| 09 ... avez-vous été capable de maîtriser votre énervement ? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | | | | |
| 10 ... avez-vous senti que vous dominiez la situation ? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | | | | |
| 11 ... vous êtes-vous senti(e) irrité(e) parce que les événements échappaient à votre contrôle ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | |
| 12 ... vous êtes-vous surpris à penser à des choses que vous deviez mener à bien ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | | |
| 13 ... avez-vous été capable de contrôler la façon dont vous passiez votre temps ? | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| | | | | | |
| 14 ... avez-vous trouvé que les difficultés s'accumulaient à un tel point que vous ne pouviez pas les contrôler ? | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |

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 :

JAMAIS :	<input type="text"/>	TOTAL <input type="text"/>
PRESQUE JAMAIS :	<input type="text"/>	
PARFOIS :	<input type="text"/>	
ASSEZ SOUVENT :	<input type="text"/>	
SOUVENT :	<input type="text"/>	

Score inférieur à 21

Personne qui sait gérer son stress, s'adapter, il existe toujours des solutions. Pensez à refaire ce test régulièrement pour vous assurer que ça ne change pas.

Score compris entre 21 et 26

Personne qui sait en général faire face au stress, à l'exception de certaines situations. Parfois animée d'un sentiment d'impuissance qui entraîne des perturbations émotionnelles, il est possible d'en sortir en apprenant des méthodes et stratégies de changement.

Score supérieur à 27

La personne vit perpétuellement des situations perçues comme menaçantes et a le sentiment de ne pouvoir que les subir. Il serait important de réaliser un travail sur son schéma de pensée et sur sa manière de réagir.

Un Réseau d'Accompagnement des Professionnels de Santé eu Souffrance est constitué au sein de la CPTS Penthievre. Contactez-nous pour en savoir plus, pour vous-même ou pour un collègue.

Les numéros qui peuvent prendre soin de ceux qui prennent soin des autres :

L'Association Soins aux Professionnels de la Santé, fondée à Auray (SPS) : Une application et un numéro unique qui permettent de joindre un psychologue en temps réel, un site internet fourni en informations et fiches pratiques, des webinaires...

🕒 24h/24 et 7 jours/7

☎️ 0 805 232 336

🖱️ <https://www.asso-sps.fr>

L'Association Mots : Un numéro d'appel unique pour demander à être rappelé par un médecin, une prise en charge clinique en lien avec l'épuisement professionnel, des ressources en ligne...

🕒 24h/24 et 7 jours/7

☎️ 0 608 282 589

🖱️ <https://www.association-mots.org/aide-accompagnement/>

Numéro vert d'entraide ordinaire : Une cellule d'accueil téléphonique proposée par les ordres, accessible aux chirurgiens-dentistes, infirmiers, masseurs-kinésithérapeute, médecins, pédicures-podologues, sages-femmes

🕒 24h/24 et 7 jours/7

☎️ 0 800 288 038

ADOP : Aide et Dispositif d'Orientation des Pharmaciens - Dispositif d'écoute confraternelle

☎️ 0 800 73 69 59

Programme REBONDS - Clinique du Val Josselin : Prise en charge de l'épuisement professionnel, sur 10 semaines Entretiens individuels et ateliers collectifs, 2 fois par semaine (16h30 - 19h)

☎️ 02 96 63 33 33

Examen de Santé Personnalisé de l'Assurance Maladie : Consultation préventive personnalisée, réalisation d'examens cliniques et paracliniques selon les besoins, proposé gratuitement aux professionnels de santé

☎️ 02 90 03 31 30

☎️ 06.09.15.70.63

✉️ cptspenthievre@gmail.com

🖱️ www.cpts-penthievre.fr