

## Questionnaire :

# Echelle de stress de Cohen PSS

<b>Question 1- Au cours du dernier mois combien de fois, avez-vous été dérangé (e) par un évènement inattendu</b>	
Jamais	1
Presque jamais	2
Parfois	3
Assez souvent	4
Souvent	5
<b>Question 2 – Au cours du dernier mois combien de fois vous a-t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie ?</b>	
Jamais	1
Presque jamais	2
Parfois	3
Assez souvent	4
Souvent	5
<b>Question 3 – Au cours du dernier mois combien de fois vous êtes-vous senti(e) nerveux(se) ou stressé(e) ?</b>	
Jamais	1
Presque jamais	2
Parfois	3
Assez souvent	4
Souvent	5
<b>Question 4 – Au cours du dernier mois combien de fois vous êtes-vous senti(e) confiant(e) à prendre en main vos problèmes personnels ?</b>	
Jamais	5
Presque jamais	4
Parfois	3
Assez souvent	2
Souvent	1
<b>Question 5 – Au cours du dernier mois combien de fois avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?</b>	
Jamais	5
Presque jamais	4
Parfois	3
Assez souvent	2
Souvent	1
<b>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 ?</b>	
Jamais	1
Presque jamais	2
Parfois	3
Assez souvent	4
Souvent	5
<b>Question 7 – Au cours du dernier mois combien de fois avez-vous été capable de maîtriser votre énervement ?</b>	
Jamais	5
Presque jamais	4



Parfois	3
Assez souvent	2
Souvent	1
<b>Question 8 – Au cours du dernier mois combien de fois avez-vous senti que vous dominiez la situation ?</b>	
Jamais	5
Presque jamais	4
Parfois	3
Assez souvent	2
Souvent	1
<b>Question 9 – Au cours du dernier mois combien de fois vous êtes-vous senti(e) irrité(e) parce que événements échappaient à votre contrôle ?</b>	
Jamais	1
Presque jamais	2
Parfois	3
Assez souvent	4
Souvent	5
<b>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 ?</b>	
Jamais	1
Presque jamais	2
Parfois	3
Assez souvent	4
Souvent	5

### **Commentaire pour le professionnel de santé et de soins : « Pro »**

Le calcul de score de Cohen se fait sur la somme des points obtenus pour les 10 questions.

#### **Score inférieur à 21 : bonne gestion du stress**

votre patient semble bien avoir de bonnes capacités d'adaptation face au stress et trouve toujours des solutions.

#### **Score compris entre 21 et 26 : adaptation satisfaisante mais inconstante**

votre patient c'est faire face au stress en général dans la plupart des situations. Cependant, certaines situations sont plus difficiles à gérer et entraînent un sentiment d'impuissance générateur de troubles émotionnels. La mise en place de stratégies de gestion du stress est conseillée.

#### **Score supérieur à 27 : niveau élevé de stress et désadaptation**

votre patient perçoit la vie comme menaçante de façon fréquente ce qui génère un stress. Cette difficulté d'adaptation face aux événements se caractérise par un sentiment d'impuissance, une perturbation émotionnelle et affective et constitue un véritable facteur de risque de nombreuses maladies cardio métaboliques, immunitaires, digestives, psychologiques... il est indispensable de favoriser l'adaptation non seulement par des méthodes psycho comportementales et éducatives et des changements de paradigme mais également par mode de vie et un mode alimentaire adapté.

