

Auto-évaluation des niveaux de stress selon le PSS (Perceived Stress Scale)

Question	Jamais	Quasiment jamais	Parfois	Souvent	Très souvent
1. Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous été contrarié par quelque chose qui s'est passé de façon inattendue ?	0	1	2	3	4
2. Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous eu l'impression de ne pas pouvoir contrôler les événements importants de votre vie ?	0	1	2	3	4
3. Au cours du dernier mois, à quelle fréquence vous êtes-vous senti nerveux et stressé ?	0	1	2	3	4
4. Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous eu confiance en votre capacité à gérer vos problèmes personnels ?	0	1	2	3	4
5. Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous eu l'impression que les choses allaient dans votre sens ?	0	1	2	3	4
6. Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous eu l'impression que vous ne pouviez pas faire face à toutes les choses que vous aviez à faire ?	0	1	2	3	4
7. Au cours du dernier mois, à quelle fréquence avez-vous pu contrôler les contrariétés dans votre vie ?	0	1	2	3	4
8. Au cours du dernier mois,	0	1	2	3	4

combien de fois avez-vous eu l'impression de maîtriser la situation ?					
9. Au cours du dernier mois, combien de fois vous êtes-vous mis en colère à cause de choses qui étaient indépendantes de votre volonté ?	0	1	2	3	4
10. Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous eu l'impression que les difficultés s'accumulaient tellement que vous ne pouviez pas les surmonter ?	0	1	2	3	4
TOTAL					

Note : Pour chaque question, choisissez la réponse qui correspond le mieux à votre situation en cochant la case correspondante dans la colonne appropriée : "Jamais" (0 point), "Quelques fois" (1 point), "Souvent" (2 points) ou "Très souvent" (3 points). Une fois que vous avez terminé de répondre à toutes les questions, vous pouvez additionner les points pour obtenir votre score total.

Interprétation du score total :

- 0 à 13 points : Niveau de stress faible.
- 14 à 26 points : Niveau de stress modéré.
- 27 à 40 points : Niveau de stress élevé.



[HTTPS://YOGA-RENAISSANCE.COM](https://yoga-renaissance.com)