

1: PAS DU TOUT / 2: PAS VRAIMENT / 3: TRÈS PEU / 4: UN PEU / 5: QUELQUE PEU / 6: PAS MAL / 7: BEAUCOUP / 8: ÉNORMEMENT

**Notez le chiffre qui indique le mieux le degré auquel
chaque affirmation s'est appliquée à vous récemment,
c'est à dire dans les 4 à 5 derniers jours**

SCORE (1 À 8)

Je suis détendu(e)

Pour cette phrase-là uniquement, merci d'indiquer un chiffre allant de 1 "énormément" à 8 "Pas du tout"

Je me sens débordé(e); j'ai l'impression de manquer de temps

J'ai des douleurs physiques : maux de dos, tête, nuque ou ventre

Je me sens préoccupé(e), tourmenté(e) ou anxieux(se)

Je ne sais plus où j'en suis, je n'ai pas les idées claires,
je manque d'attention et de concentration

Je me sens plein(e) d'énergie, en forme

Pour cette phrase-là uniquement, merci d'indiquer un chiffre allant de 1 "énormément" à 8 "Pas du tout"

Je sens peser un grand poids sur mes épaules

Je contrôle mal mes réactions, mes émotions,
mes humeurs, mes gestes

Je suis stressé(e)

Somme

**TOTAL
(ENTRE 9 ET 72)**

Source: Lemyre, L. & Tessier, R. – « Mesure du stress psychologique (MSP) ». Revue canadienne des sciences du comportement, 1998, 20 (3), 302-321.

Un score inférieur à 24 points indique un niveau très faible de stress psychologique
Un score compris entre 25 et 34 points indique un niveau faible de stress psychologique
Un score compris entre 35 et 44 points indique un niveau modéré de stress psychologique
Un score compris entre 45 et 54 points indique un niveau élevé de stress psychologique
Un score supérieur à 55 à points indique un niveau très élevé de stress psychologique