


# Mesure de stress psychologique (PSM-25)

Le PSM-25 (Mesure de Stress Psychologique) est un questionnaire d'auto-évaluation conçu pour mesurer le niveau global de stress ressenti par un individu au cours de la dernière semaine. Il donne une mesure quantitative du stress psychologique perçu chez l'adulte en population générale ou en situation clinique.

| | |
|---|---|
| Nombre de questions | 25 questions |
| Durée estimée | 10 minutes |
| Langue | Français |
| Nom original | Psychological Stress Measure |
| Public cible | Adulte |
| Auteurs | Lémery Chatal, Letourneau, Ouellet (1990) |
| Catégorie | Stress |

## Aperçu des 25 questions

En pensant à votre situation au cours des 4 à 5 derniers jours :

**Je suis tendu(e) ou crispé(e).**

1 - Pas du tout | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Énormément

En pensant à votre situation au cours des 4 à 5 derniers jours :

**Je me sens la gorge serrée ou j'ai la bouche sèche.**

1 - Pas du tout | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Énormément

En pensant à votre situation au cours des 4 à 5 derniers jours :

**Je me sens pressé(e) par le temps, je manque de temps.**

1 - Pas du tout | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Énormément

En pensant à votre situation au cours des 4 à 5 derniers jours :

**J'ai tendance à sauter des repas ou à oublier de manger.**

| 1 - Pas du tout | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Énormément |
|---|---|---|---|---|---|---|---|

En pensant à votre situation au cours des 4 à 5 derniers jours :

**Je ressasse les mêmes idées, rumine, j'ai la tête pleine.**

| 1 - Pas du tout | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 - Énormément |
|---|---|---|---|---|---|---|---|


### Faites passer vos questionnaires en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org ›


## Cotations & interprétations

Les 25 items sont cotés sur une échelle de Likert à 4 points (de 'Jamais' à 'Très souvent'). Les scores bruts sont additionnés pour obtenir un score total qui peut être comparé à des normes cliniques. Plus le score total est élevé, plus le niveau de stress perçu est important.


## Vous êtes psychologue ?

**Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.**

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement | Voir tous les questionnaires

★★★★★

“J’utilise Mentaal depuis 2 mois maintenant et cet outil a révolutionné ma manière de voir le soin et mon emploi du temps !”

Romane L. - Psychologue TCC en ligne