

## SITUATIONS DE TRAVAIL PERÇUES



Cette échelle évalue l'état de stress perçu en permettant au sujet d'estimer ses capacités à contrôler ou non une situation.

Cette échelle adaptée de Cohen et Williamson est l'une des plus utilisées pour évaluer la perception du stress. Ses 10 items permettent de mesurer simplement et rapidement l'importance avec laquelle des situations de la vie sont perçues comme menaçantes, c'est à dire non prévisibles, incontrôlables et pénibles. En constituant des repères, elle permet d'amorcer une discussion sur le travail lors des visites médicales de santé au travail, par exemple. En effet, il est nécessaire de disposer de repères pour discuter et échanger.

## Cadre, définition, modèle

La PSS se base sur l'approche transactionnelle du stress [Lazarus et Folkman, 1984].

Cette approche vise à appréhender les mécanismes psycho cognitifs du stress. Les tenants de cette approche distinguent deux types d'évaluation : l'évaluation primaire désigne la façon dont un sujet perçoit les exigences d'une situation (urgence, gravité, nature de la menace). L'évaluation secondaire consiste en l'estimation par le sujet de ses ressources et capacités à contrôler ou non la situation.

La PSS est une échelle qui peut servir à l'évaluation secondaire (contrôle perçu). Elle évalue la fréquence avec laquelle les situations de la vie (ou du travail) sont généralement perçues comme «menaçantes, c'est-à-dire non prévisibles, incontrôlables et pénibles». Elle ne porte donc pas sur des symptômes de stress, ni sur des événements précis (ce qui explique la formulation très «ouverte » des items), ni sur des facteurs de stress.

## Versions existantes

Trois versions :

- la PSS-14 qui comprend 14 items,
- la PSS-10 : items 1 à 3, 6 à 11 et 14 de la version 14,
- la PSS-4 : items 2, 6, 7 et 14 de la version 14.

Afin de faire le lien entre les trois versions de la PSS, la numérotation des items de la version originale est conservée, quelles que soient les versions. L'utilisation de la version PSS 10 est la plus recommandée car c'est celle-ci qui présente les qualités psychométriques les plus satisfaisantes [Cohen et Williamson, 1988 ; Lee, 2012]. La PSS-4 a été développée pour des cas où la mesure du stress perçu doit être rapide (enquête par téléphone notamment).

## Structuration de l'outil

La PSS a été conçue pour être une échelle unidimensionnelle (avec le calcul d'un seul score) [Cohen et al., 1983, 1988]. Toutefois, cette unidimensionnalité a été par la suite largement mise en débat [Hewitt et al., 1992, par exemple] sur la base d'analyses factorielles mettant systématiquement en évidence deux facteurs pour les versions PSS-14 et PSS-10 (voir plus bas).

Ainsi, un certain nombre d'auteurs propose le calcul de deux sous- scores, correspondant aux deux sous-échelles suivantes :

- sous-échelle « perception de débordement » ou « détresse perçue » (« perceived helplessness » en anglais) : items 1, 2, 3, 8, 11, 14 pour la PSS-10 ;
- sous-échelle «efficacité personnelle perçue» ou «capacité perçue à faire face » («perceived self-efficacy» en anglais) : items 6, 7, 9, 10 pour la PSS-10.

Pour chaque item, le sujet estime sa fréquence d'apparition sur une période récente (le mois écoulé).

Échelle de fréquence en 5 points (de

« jamais » à « très souvent ») :

- très souvent : 4 points,
- assez souvent : 3 points,
- parfois : 2 points,
- presque jamais : 1 point,
- jamais : 0 point.

Les items 4, 5, 6, 7, 9, 10 et 13 sont inversés (très souvent : 0 point, assez souvent : 1 point, parfois : 2 points, presque jamais : 3 points, jamais : 4 points), ce qui, pour certains auteurs, expliquerait l'apparente bi-dimensionnalité de l'échelle.

## Qualités psychométriques

Globalement, la PSS présente des qualités psychométriques tout à fait satisfaisantes (en premier la PSS-10, puis la PSS-14, et enfin la PSS-4).

Echelle de mesure du stress perçu, Perceived stress scale : un questionnaire de 10 items

## Perceived stress scale

Il faut répondre le plus spontanément possible, cocher une seule réponse par question en indiquant la réponse qui paraît la plus proche de la réalité dans le choix proposé. Certaines questions sont proches mais il existe des différences entre elles.

Question 1- Au cours du dernier mois combien de fois, avez-vous été dérangé (e) par un événement inattendu

- Jamais : compter 1 pour calculer le score
- Presque jamais : compter 2 pour calculer le score
- Parfois : compter 3 pour calculer le score
- Assez souvent : compter 4 pour calculer le score
- Souvent : compter 5 pour calculer le score

Question 2 – Au cours du dernier mois, combien de fois vous a-t-il semblé difficile de contrôler les choses importantes de votre vie ?

- Jamais : compter 1 pour calculer le score
- Presque jamais : compter 2 pour calculer le score
- Parfois : compter 3 pour calculer le score
- Assez souvent : compter 4 pour calculer le score
- Souvent : compter 5 pour calculer le score

Question 3 – Au cours du dernier mois, combien de fois vous êtes-vous senti(e) nerveux(se) ou stressé(e) ?

- Jamais : compter 1 pour calculer le score
- Presque jamais : compter 2 pour calculer le score
- Parfois : compter 3 pour calculer le score
- Assez souvent : compter 4 pour calculer le score
- Souvent : compter 5 pour calculer le score

Question 4 – Au cours du dernier mois, combien de fois vous êtes-vous senti(e) confiant(e) à prendre en main vos problèmes personnels ?

- Jamais : compter 5 pour calculer le score
- Presque jamais : compter 4 pour calculer le score
- Parfois : compter 3 pour calculer le score
- Assez souvent : compter 2 pour calculer le score
- Souvent : compter 1 pour calculer le score

Question 5 – Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous senti que les choses allaient comme vous le vouliez ?

- Jamais : compter 5 pour calculer le score
- Presque jamais : compter 4 pour calculer le score
- Parfois : compter 3 pour calculer le score
- Assez souvent : compter 2 pour calculer le score
- Souvent : compter 1 pour calculer le score

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 ?

- Jamais : compter 1 pour calculer le score
- Presque jamais : compter 2 pour calculer le score
- Parfois : compter 3 pour calculer le score
- Assez souvent : compter 4 pour calculer le score
- Souvent : compter 5 pour calculer le score

Question 7 – Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous été capable de maîtriser votre énervement ?

- Jamais : compter 5 pour calculer le score
- Presque jamais : compter 4 pour calculer le score
- Parfois : compter 3 pour calculer le score
- Assez souvent : compter 2 pour calculer le score
- Souvent : compter 1 pour calculer le score

Question 8 – Au cours du dernier mois, combien de fois avez-vous senti que vous dominiez la situation ?

- Jamais : compter 5 pour calculer le score
- Presque jamais : compter 4 pour calculer le score
- Parfois : compter 3 pour calculer le score
- Assez souvent : compter 2 pour calculer le score
- Souvent : compter 1 pour calculer le score

Question 9 – Au cours du dernier mois, combien de fois vous êtes-vous senti(e) irrité(e) parce que les événements échappaient à votre contrôle ?

- Jamais : compter 1 pour calculer le score
- Presque jamais : compter 2 pour calculer le score
- Parfois : compter 3 pour calculer le score
- Assez souvent : compter 4 pour calculer le score
- Souvent : compter 5 pour calculer le score

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 ?

- Jamais : compter 1 pour calculer le score
- Presque jamais : compter 2 pour calculer le score
- Parfois : compter 3 pour calculer le score
- Assez souvent : compter 4 pour calculer le score
- Souvent : compter 5 pour calculer le score

## 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.

### Score inférieur à 21

C'est une personne qui sait gérer son stress, qui sait s'adapter et pour laquelle il existe toujours des solutions.

### Score compris entre 21 et 26

C'est une personne qui sait en général faire face au stress, mais il existe un certain nombre de situations qu'elle ne sait pas gérer. Elle est parfois animée d'un sentiment d'impuissance qui entraîne des perturbations émotionnelles. Elle peut sortir de ce sentiment d'impuissance en apprenant des méthodes de stratégies de changement.

### Score supérieur à 27

La vie est une menace perpétuelle pour cette personne : elle a le sentiment de subir la plupart des situations et de ne pouvoir rien faire d'autre que de les subir. Ce fort sentiment d'impuissance lié à sa représentation de la vie peut la faire basculer dans la maladie. Un travail sur son schéma de pensée est souhaitable ainsi qu'un changement dans sa manière de réagir.