# Outils d'Évaluation principaux

## Échelle de détresse psychologique K6

### Principe

L'échelle K6 évalue la détresse psychologique à travers 6 questions portant sur des symptômes de stress, d'anxiété et de dépression. Les réponses sont notées sur une échelle de fréquence allant de "aucune fois" à "toujours".

###Usage

Elle est utilisée pour dépister rapidement des troubles psychologiques dans des contextes de santé publique, cliniques, et en milieu scolaire, comme outil de pré-évaluation. Un score élevé indique un risque accru de troubles psychologiques nécessitant un suivi plus approfondi.

###Questions

L'échelle K6 se compose des 6 questions suivantes, destinées à évaluer la détresse psychologique au cours des 30 derniers jours. Les réponses sont notées sur une échelle de 0 (aucune fois) à 4 (toujours).

- Au cours des 30 derniers jours, à quelle fréquence vous êtes-vous senti nerveux ?

- Au cours des 30 derniers jours, à quelle fréquence vous êtes-vous senti très déprimé(e) ?

- Au cours des 30 derniers jours, à quelle fréquence vous êtes-vous senti(e) de manière à vous sentir tout simplement incapable de vous en sortir ?

- Au cours des 30 derniers jours, à quelle fréquence vous êtes-vous senti(e) irritable ?

- Au cours des 30 derniers jours, à quelle fréquence vous êtes-vous senti(e) si fatigué(e) que rien ne semblait être un effort ?

- Au cours des 30 derniers jours, à quelle fréquence vous avez ressenti une grande nervosité ?

###Structures des réponses

Les réponses sont attribuées les scores suivants :

- 0 = Aucune fois

- 1 = Quelques jours

- 2 = Plus de la moitié des jours

- 3 = Presque tous les jours

- 4 = Toujours

### Calcul du score

Le score total est la somme des réponses, allant de 0 à 24.

Un score plus élevé indique un niveau de détresse psychologique plus élevé.

Un score de 13 ou plus est généralement considéré comme indiquant une détresse significative.

#### Procédure d'alerte

- Score K6 ≥ 13

- Au moins 3 réponses de valeur 2 , 3 ou 4 indique un risque de détresse psychologique élevé.

###Référence

Article sur l'échelle K6 : https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4279604/

--

## Échelle EVA de la douleur psychologique (Échelle Visuelle Analogique)

### Principe

L'échelle EVA est utilisée pour évaluer l'intensité de la douleur ressentie par un individu. Elle consiste en une ligne droite, souvent de 10 cm de long, où l'extrémité gauche représente "aucune douleur" et l'extrémité droite "douleur insupportable".

L'utilisateur indique l'intensité de sa douleur en marquant un point sur cette ligne.

###Usage

L'échelle EVA est principalement utilisée dans les contextes médicaux pour évaluer rapidement la douleur chez un patient, notamment après une intervention chirurgicale ou en cas de pathologies chroniques.

Elle est également utilisée dans des évaluations psychologiques, comme pour mesurer la souffrance émotionnelle. En fonction de la position du marqueur, le professionnel de santé peut adapter le traitement de la douleur.

Utilise une version en proposant d'évaluer de 0 à 10 la douleur en saisissant le chiffre.

###Questions

L'échelle EVA est une évaluation directe de la douleur sans question spécifique. Il s'agit simplement de demander au patient de noter l'intensité de sa douleur à un moment donné.

###Structures des réponses

Le patient indique une réponse entre 0 et 10.

0 = Aucune douleur

10 = Douleur insupportable

### Calcul du score

Le score est la valeur de la réponse.

#### Procédure d'alerte

EVA ≥ 7 indique une douleur émotionnelle sévère.

### Référence

Article sur l'échelle EVA : https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4529056/

--

## Score de Cantril

### Usage

Évaluer la satisfaction de vie globale de l’étudiant.

### Questions

"Sur une échelle de 0 à 10, où 0 représente la pire vie possible et 10 la meilleure vie possible, où vous situez-vous actuellement ?"

### Structure des réponses

Réponse numérique de 0 à 10.

### Calcul du score

Score = réponse directe.

### Procédure d'alerte

≤ 5 : Niveau faible, attention recommandée

≤ 3 : Détresse potentielle, alerte élevée

### Message type

"Votre évaluation actuelle de votre vie indique un niveau de satisfaction faible. Si vous ressentez le besoin d’en parler ou de chercher du soutien, je peux vous orienter vers des ressources adaptées."

### Référence

OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being

--

## WHO-5 (OMS Bien-être)

### Usage

Détecter symptômes de dépression et bien-être émotionnel.

En posant 5 questions fermées, évaluées par de Jamais (0) à Tout le temps (5).

### Questions

Durant les 2 dernières semaines, avez-vous ressenti :

- Une bonne humeur et de l’entrain ?

- Une sensation de calme et de détente ?

- De l’énergie pour les tâches quotidiennes ?

- Un sommeil réparateur ?

- Un intérêt pour les choses du quotidien ?

### Structure des réponses

Chaque question est notée de 0 (Jamais) à 5 (Tout le temps).

### Calcul du score

Somme des scores × 4, soit un score sur 100.

### Procédure d'alerte

- ≤ 50 : Bien-être réduit

- ≤ 28 : Dépression probable, alerte élevée

### Message type

"Les résultats suggèrent une baisse significative de votre bien-être émotionnel. Il pourrait être bénéfique d’en discuter avec un professionnel. Souhaitez-vous que je vous oriente ?"

### Référence

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5797481/

--

## Maslach Burnout Inventory – Étudiant (MBI-SS)

### Usage

Évaluer l'épuisement académique.

### Questions

15 items répartis selon 3 dimensions :

- Épuisement émotionnel

- Cynisme

- Efficacité personnelle

### Structure des réponses

Chaque item est noté de 0 (jamais) à 6 (toujours).

### Calcul du score

Score moyen par dimension.

Seuils indicatifs : Épuisement ≥ 4 ET Efficacité ≤ 2

### Procédure d'alerte

Épuisement élevé et efficacité faible : alerte Burnout

### Message type

"Les signes indiquent un niveau élevé d’épuisement lié à vos études. Il est important de prendre soin de vous. Souhaitez-vous en discuter ou explorer des solutions ensemble ?"

#### Référence

Schaufeli et al., 2002

--

## Sentiment d’appartenance et sécurité relationnelle

### Usage :

Identifier expériences difficiles ou isolement.

### Questions :

- Vous sentez-vous seul·e régulièrement ?

- Avez-vous été victime de moqueries, menaces ou comportements agressifs à l’école ou en ligne ?

- Avez-vous quelqu’un à qui parler lorsque vous allez mal ?

### Structure des réponses :

Réponses Oui / Non ou fréquence (jamais / parfois / souvent).

### Calcul du score :

Fréquences élevées ou réponses affirmatives multiples → indicateur de risque

### Procédure d'alerte :

Isolement/harcèlement récurrent : alerte modérée à élevée

### Message type :

"Il semble que vous ayez vécu des situations difficiles. Il est important de se sentir en sécurité. Souhaitez-vous en parler ou recevoir de l’aide ?"

### Référence :

Adapté de l’INSEE, Observatoire de la vie étudiante

--

## Repérage des idées suicidaires (C-SSRS)

### Principe

Inspiré du mini-module C-SSRS : en cas de réponse positive à une question de risque suicidaire, alerte immédiate.

Le mini-module C-SSRS (Columbia-Suicide Severity Rating Scale) est un outil utilisé pour évaluer la gravité des idées suicidaires d'un individu. Il aide à repérer les comportements suicidaires et les idées suicidaires de manière structurée, en se concentrant sur l'intensité, la fréquence et l'implication de ces pensées. L’échelle est composée de questions qui évaluent à la fois les pensées suicidaires passées et présentes, ainsi que les comportements suicidaires.

#### Usage

Utilisé dans les contextes cliniques, médicaux et psychologiques pour détecter des risques de suicides ou de tentatives de suicide. Elle est aussi utilisée dans les évaluations de la détresse psychologique. L'outil permet de déterminer le niveau de risque et de planifier une prise en charge appropriée. En cas de réponses positives, un suivi immédiat et une évaluation plus approfondie sont nécessaires.

#### Référence

C-SSRS est un outil validé, largement utilisé dans la recherche et la pratique clinique. Plus d'informations sont disponibles dans des publications de la Columbia University sur les outils d'évaluation du risque suicidaire :

###Questions

Le mini-module C-SSRS pose des questions spécifiques pour évaluer les idées suicidaires et les comportements.

Voici quelques exemples de questions :

- Avez-vous eu des pensées suicidaires dans les deux dernières semaines ?

- Avez-vous eu des pensées spécifiques de mettre fin à vos jours ?

- Avez-vous fait des tentatives de suicide dans le passé ?

- Avez-vous l'intention de vous suicider dans un avenir proche ?

###Réponses

Les réponses possibles sont généralement structurées en catégories qui vont de "non" à des réponses plus détaillées sur l’intensité et la fréquence des idées ou comportements suicidaires.

Par exemple : - Non ; - Oui, mais sans planification ; - Oui, avec un plan et/ou un comportement lié au suicide ...

Chaque réponse est analysée pour évaluer le niveau de risque.

###Score

Le score final est basé sur les réponses aux questions. Plus les réponses sont graves (par exemple, des idées suicidaires fréquentes, avec un plan détaillé et/ou une tentative passée), plus le score est élevé, indiquant un risque plus élevé. Le score aide à catégoriser le niveau de risque :

0 = Pas d'idées suicidaires

1-2 = Pensées suicidaires avec faible risque

3 et plus = Risque élevé, nécessitant une attention urgente et un suivi immédiat

Le score sert à identifier les personnes à risque et à guider l'intervention clinique.

### Procédure d'alerte

En cas de souffrance extrême ou de risque vital, tu déclenches la procédure d'alerte.

--

## Idées suicidaires (PHQ-9 adapté)

### Usage :

Détection de pensées suicidaires.

### Questions

Au cours des 2 dernières semaines, avez-vous eu des pensées que vous seriez mieux mort·e ou de vous faire du mal ?

### Structure des réponses

0 - Jamais

1 - Plusieurs jours

2 - Plus de la moitié des jours

3 - Presque tous les jours

### Calcul du score

Toute réponse autre que "jamais" = alerte critique

Plus le score est élévé plus la situation est critique et la prise en charge doit être immédiate.

### Procédure d'alerte

Pensées suicidaires détectées : alerte critique immédiate

### Message type :

"Je suis inquiet·ète pour vous. Il est important d’en parler sans attendre. Voici la liste des contact avec un professionnel et des services d’urgence ?"

### Référence :

PHQ-9, Kroenke et al., 2001

# Autres outils

## Inclusion, diversité, discriminations

### Échelle de Perception de la Discrimination (EPD) :

Cet outil mesure la perception de la discrimination vécue par un individu en fonction de son origine, de son genre, de son orientation sexuelle, etc. Il est utilisé pour identifier les perceptions subjectives des discriminations dans différents contextes (sociétal, éducatif, professionnel).

### Index de Diversité de Harvard

Un outil utilisé pour évaluer la diversité dans les équipes ou organisations. Il permet de mesurer la diversité de manière objective en fonction de critères comme le genre, la race, ou l’origine ethnique.

## Harcèlement ou comportements inappropriés

### Échelle de Harcèlement Moral (EHMS)

Utilisée pour évaluer la présence et la sévérité du harcèlement moral au travail. Elle permet de repérer les signes de harcèlement, tels que l'isolement, les attaques répétées ou les critiques non constructives.

### Workplace Harassment Inventory (WHI)

Un outil d’évaluation du harcèlement en milieu professionnel, basé sur les comportements observés dans le lieu de travail (harcèlement verbal, intimidation, exclusion).

## Stress, anxiété, charge mentale

###Échelle de Stress Perçu (PSS - Perceived Stress Scale) :

L'une des échelles les plus utilisées pour mesurer le stress perçu. Elle évalue à quel point un individu se sent stressé dans sa vie quotidienne, en fonction de 10 à 14 questions portant sur les situations stressantes récentes.

### Échelle d'Anxiété de Hamilton (HAM-A)

Utilisée pour évaluer le niveau d'anxiété d'un individu, en prenant en compte des symptômes physiques et psychologiques. Elle est couramment utilisée en clinique.

### Inventaire de Charge Mentale (NASA-TLX)

Cet outil évalue la charge mentale perçue en fonction de plusieurs critères : la charge mentale cognitive, l'effort, la frustration, etc. Il est souvent utilisé dans des contextes professionnels pour évaluer les tâches exigeantes.

## Isolement, mal-être, perte de motivation

###Échelle de Dépression de Beck (BDI - Beck Depression Inventory) :

Utilisée pour évaluer la sévérité des symptômes de la dépression, cet outil permet de repérer des signes de mal-être, d’isolement et de perte de motivation à travers un questionnaire simple.

### Échelle de Solitude de UCLA (UCLA Loneliness Scale)

Cet outil mesure la solitude sociale et émotionnelle en évaluant la perception du lien social d’un individu. Il est utile pour repérer l’isolement dans divers contextes.

### Échelle de Motivation et Engagement

Cet outil mesure la motivation des individus dans des contextes variés (travail, études). Il peut être utilisé pour évaluer la perte de motivation dans des environnements professionnels ou scolaires.

## Questionnements identitaires ou de genre

### Échelle d'Identité de Genre (GIDYQ)

Un questionnaire qui permet de mesurer l'identité de genre, en particulier chez les jeunes. Il est souvent utilisé dans les recherches en psychologie et en sociologie sur les identités de genre non binaires.

### Questionnaire sur l'Identité de Genre (GIQ)

Utilisé pour aider les individus à réfléchir sur leur identité de genre, que ce soit dans un contexte clinique ou en recherche. Il permet aussi d'évaluer le degré de confort avec l'identité de genre.

### Échelle de Fluidité de Genre

Un outil permettant de mesurer la fluidité dans le ressenti du genre, en évaluant comment les individus perçoivent leur propre identité de genre sur une échelle qui peut varier.