

VERSION FRANÇAISE DU *PROFILE OF MOOD STATES* (POMS-f)

S. CAYROU, P. DICKÈS, S. DOLBEAULT

Institut Curie, Unité de Psycho-oncologie, 26, rue d'Ulm, 75005 Paris

RÉSUMÉ :

Depuis une quarantaine d'années, le *Profile Of Mood States (POMS)* s'impose comme un instrument incontournable de la mesure globale des états d'humeur et de leurs fluctuations (anxiété, dépression, confusion, colère, fatigue, vigueur et relations interpersonnelles).

Nous présentons la version française intégrale de cet auto-questionnaire (POMS-f), ses modalités d'application et de cotation, les normes établies sur une population d'étudiants ($n = 473$) ainsi que les futures lignes de recherche, dans l'optique de poursuivre la validation de cet outil. Le POMS-f peut être utilisé dans le cadre de la pratique clinique ou de la recherche, auprès d'adultes tout-venant, et notamment lors de suivis psychothérapeutiques, médicaux ou sportifs.

Mots-clés : psychométrie, POMS-f, affect.

SUMMARY: *French version of the Profile Of Mood States (POMS-f).*

S. CAYROU, P. DICKÈS, S. DOLBEAULT (*Journal de Thérapie Comportementale et Cognitive*, 2003 ; 13, 2, 83-88).

For over 40 years, the *Profile of Mood States (POMS)* has been the preferred measure of overall mood states and their fluctuations (anxiety, depression, confusion, anger, fatigue, vigor, and interpersonal relationships). The integral French version of this auto-report inventory is presented (POMS-f) along with the means for implementation, scoring, established norms in a student population ($n = 473$) as well as suggested applications for future research. The POMS-f can be used within clinical or research applications, in all adult populations, having a particular utility for psychotherapy follow-up as well as advantages for use in studies with medical patients or athletes.

Key words: psychometrics, POMS-f, affect.

INTRODUCTION

Le *Profile Of Mood States (POMS)* est paru dans sa version finale en 65 items après 10 ans de recherche effectuée par l'équipe de Mc Nair *et coll.*

Correspondance : S. CAYROU, à l'adresse ci-dessus.
Tél. 01-44-32-40-33 et Fax : 01-44-32-40-17
e-mail : sandrine.cayrou@curie.net

Communication présentée aux 27^e Journées Scientifiques de TCC (Paris, 3-4 décembre 1999).

(1971). Il a initialement été conçu pour mesurer les états d'humeur et plus particulièrement pour cerner les effets des psychothérapies brèves, des psychotropes et des privations de sommeil sur ceux-ci. Le POMS s'est avéré particulièrement sensible aux changements. De 1964 à 1992, 1994 études anglo-saxonnes ont été répertoriées comme utilisant ou citant le POMS (Mc Nair *et al.*, 1994). Ces dernières années, le POMS est devenu un outil quasiment incontournable dans les études portant sur les psychothérapies brèves, les essais médicamenteux,

TABLEAU I. — Récapitulatif des items composant chaque sous-échelle.

Sous-échelles	Items	Nombre d'items	Étendue des scores
Anxiété-tension (ANX)	2, 10, 16, 20, 22*, 26, 27, 34, 41	9	0-36
Colère-hostilité (COL)	3, 12, 17, 24, 31, 33, 39, 42, 47, 52, 53, 57	12	0-48
Confusion-perplexité (CONF)	8, 28, 37, 50, 54*, 59, 64	7	0-28
Dépression-découragement (DEP)	5, 9, 14, 18, 21, 23, 32, 35, 36, 44, 45, 48, 58, 61, 62	15	0-60
Fatigue-inertie (FAT)	4, 11, 29, 40, 46, 49, 65	7	0-28
Vigueur-activité (VIG)	7, 15, 19, 38, 51, 56, 60, 63	8	0-32
Relations interpersonnelles (REL)	1, 6, 13, 25, 30, 43, 55	7	0-28
Score Global (ScG)	(Anx + Col + Conf + Dep + Fat) - Vig	(50) - 8	-32 - 200

* Items à cotation inversée.

les réponses émotionnelles induites, et plus particulièrement dans les domaines de la psychoncologie, des addictions et des sports. Le POMS n'est pas un outil de diagnostic mais il fournit une mesure générale et subjective de différents états émotionnels (anxiété, colère, confusion, dépression, fatigue, vigueur) ainsi qu'un score global. Sur un plan théorique, ce choix méthodologique correspond à l'idée de l'existence d'une affectivité négative générale. A titre d'exemple, cette possibilité d'évaluation globale est très appréciable en psycho-oncologie car les patients réagissent souvent au diagnostic de cancer et aux traitements de façon variée et pas forcément pathologique. L'utilisation des échelles globales a pour avantage de réduire le nombre d'outils dans les protocoles de recherche et lors des évaluations en pratique clinique.

En 1999, nous avons validé la version française du POMS (POMS-f) et publié les résultats des analyses psychométriques (Cayrou *et coll.*, 2000). Nous avons conclu à la validité de la version française en 65 items, qui possède une bonne validité perçue, des indices satisfaisants de validité concourante, de fidélité test-retest, de consistance interne et de validité de structure. Le présent article est consacré à une approche pratique du POMS-f (contenu du questionnaire, administration, cotation, t-scores) et offre de futures

lignes de recherche concernant la validation de cet outil.

CONTENU DU POMS-F (*annexe 1*)

Le POMS-f est composé de 65 adjectifs, évaluant 7 états d'humeur passagers et fluctuants (*tableau I*) : anxiété-tension (ANX) ; colère-hostilité (COL) ; confusion-perplexité (CONF) ; dépression-découragement (DEP) ; fatigue-inertie (FAT) ; vigueur-activité (VIG) ; relations interpersonnelles (REL). La consigne consiste à demander au sujet d'évaluer pour chaque adjectif le chiffre qui correspond le mieux à ce qu'il a ressenti dans la semaine passée, y compris le jour du test. Une échelle en 5 points permet de coter pour chaque adjectif les réponses suivantes : « pas du tout » (0), « un peu » (1), « modérément » (2), « beaucoup » (3), « extrêmement » (4). Concernant la durée à laquelle se réfère l'évaluation, les auteurs américains ont permis la modification de la consigne : « au cours de la semaine », « aujourd'hui », « à présent », « dans les trois dernières minutes ». Seule la durée d'une semaine a fait l'objet d'études en version française, cette durée est considérée suffisamment longue pour évaluer des réactions d'humeur persistantes et suffisamment courte pour cerner des effets de traitements précis.

ADMINISTRATION DU POMS-F

Les populations visées par le POMS-f sont les adultes tout-venant (étudiants, sportifs, catégories socio-professionnelles...) et les personnes nécessitant une aide psychologique ou psychiatrique (en hospitalisation ou en ambulatoire). Le POMS-f est un auto-questionnaire qui peut être proposé individuellement ou en groupe. La durée de passation moyenne est de 5 à 10 minutes. Le responsable de la passation doit s'assurer que le sujet a bien compris la consigne et le fonctionnement de l'échelle. Si besoin, il peut donner la signification d'un ou deux mots, sans faire référence à un autre item du questionnaire (en particulier pour « aidant », « léthargique » ou « apathique »). Il est cependant souhaitable que le sujet ait une connaissance suffisante de la langue française pour pouvoir répondre seul à l'ensemble des items.

COTATION DU POMS-F

Un score est obtenu pour chaque sous-échelle en additionnant les réponses données aux items de cel-

le-ci. Les items 22 (« détendu ») et 54 (« efficace »), appartenant respectivement aux échelles d'« anxiété-tension » et de « confusion-perplexité », ont une cotation inversée. Pour ces deux items, il faut donc coter 4 pour 0, 3 pour 1, 2 pour 2, 1 pour 3, 0 pour 4. Un score total de détresse émotionnelle (ScG ou en anglais « *Total Mood Disturbance Score* ») peut être obtenu en additionnant les scores des cinq sous-échelles « anxiété », « colère », « confusion », « dépression », « fatigue » et en soustrayant à ce total le score de l'échelle « vigueur ». L'échelle de relations interpersonnelles n'est pas prise en compte dans le score global. Si plus de deux items manquent dans une sous-échelle, ou si plus de 10 % des items du questionnaire ne sont pas remplis, l'échelle est déclarée non-valide.

TRANSFORMATION DES SCORES BRUTS EN T-SCORES

Transformer les scores bruts en t-scores facilite pour un sujet donné la comparaison des différents scores entre eux, la moyenne de chaque sous-échelle prenant la valeur 50. Mais cette transformation permet surtout la comparaison entre les scores du sujet et ceux de sa population de référence. Il devient possible de savoir si le sujet présente une anxiété moyenne ou largement supérieure à la norme, par exemple s'il se situe à deux écart-types de la moyenne. Nous proposons une feuille de profil pour faciliter la lecture des résultats (*annexe 2*).

Le calcul permettant de transformer les scores bruts en t-scores est le suivant : les scores bruts X_i sont transformés en scores standardisés S_z selon la formule suivante : $S_z = (X_i - m) / s$ (où m est la moyenne et s est l'écart-type). Puis les scores standardisés S_z sont transformés en t-scores selon la formule suivante : $t\text{-score} = 50 + (S_z \times 10)$.

À l'heure actuelle, nous disposons seulement des données (moyennes et écart-types) sur une population d'étudiants ($n = 473$) et sur des personnes atteintes de cancer ($n = 79$) (*tableau II*).

Nous proposons ici les calculs des t-scores pour une population d'étudiants en licence de psychologie ($n = 189$) et en DEUG STAPS (Sciences et Techniques des Activités Physiques et Sportives) ($n = 284$) (*annexe 3*). Les distributions des sous-échelles n'ont pas été normalisées avant le calcul des scores standardisés.

FUTURES LIGNES DE RECHERCHES

Le POMS-f possède suffisamment de validité pour être utilisé comme tel. Cependant, les ana-

TABLEAU II. — Moyennes et écart-types des sous-échelles du POMS-f.

	Étudiants Psycho & STAPS		Personnes atteintes de cancer	
	Moyenne	Écart-type	Moyenne	Écart-type
ANX	12.73	7.24	11.25	7.90
COL	12.66	8.23	10.75	7.76
CONF	8.82	4.88	7.05	4.90
DEP	10.38	9.16	7.81	8.36
FAT	9.88	6.27	8.13	6.56
VIG	15.42	5.76	15.56	6.85
REL	15.95	4.70	18.84	4.74
ScG	39.04	30.71	29.43	33.26

lyses structurales effectuées sur les items du POMS-f n'ont pas permis de confirmer la structure théorique du modèle américain. D'autres études seraient donc nécessaires pour assurer la réplication des résultats trouvés. Ensuite, il reste à tester la sensibilité aux changements (étude en cours sur des patients atteints de cancer soumis à une intervention de type psycho-éducatif), à vérifier la structure théorique du modèle français dans les cas où la durée spécifiée dans la consigne est modifiée, à valider une version courte et à établir des normes sur des populations variées.

CONCLUSION

Le POMS est devenu un outil incontournable dans la recherche en psychologie et nous disposons maintenant d'une version française valide même s'il faut envisager d'autres études en contexte français permettant d'affiner la structure théorique du POMS-f et de développer des normes sur des populations variées. Les auteurs tiennent tous les résultats à disposition des personnes intéressées à poursuivre les travaux de validation du POMS-f.

RÉFÉRENCES

- CAYROU S, DICKÈS P, GAUVAIN-PIQUARD A, DOLBEAULT S, CALLAHAN S, ROGÉ B. Validation de la traduction française du « Profile Of Mood States (POMS) ». *Psychologie et Psychométrie* 2000 ; 21 : 5-22.
- MC NAIR DM, LORR M, DROPPLEMAN LP. *EdITS Manual for the Profile Of Mood States*. San Diego, CA : Educational and Industrial Testing Service, 1971-1981-1992.
- MC NAIR DM, SHILONY E. *Research with the Profile Of Mood States (POMS) 1964-1992 : a comprehensive bibliography*. EdITS, San Diego, CA : Educational and Industrial Testing Service, 1994.

Annexe 1

POMS-F	NOM	Prénom	
	Date de naissance	Sexe	F ☐ M ☐
	Autre	Date de passation	

La liste de mots suivante décrit des sentiments ou des états que les gens éprouvent. Lisez attentivement chaque mot et entourez le chiffre qui correspond le mieux à ce que vous avez éprouvé au cours de la semaine écoulée, aujourd'hui y compris. Les chiffres correspondent à l'échelle suivante :

0 = Pas du tout 1 = Un peu 2 = Modérément 3 = Beaucoup 4 = Extrêmement

Merci de répondre pour tous les mots.

1- Amical	0	1	2	3	4	33- Plein de ressentiment	0	1	2	3	4
2- Tendu	0	1	2	3	4	34- Nerveux	0	1	2	3	4
3- En colère	0	1	2	3	4	35- Seul	0	1	2	3	4
4- Lessivé	0	1	2	3	4	36- Minable	0	1	2	3	4
5- Malheureux	0	1	2	3	4	37- La pensée embrouillée	0	1	2	3	4
6- Les idées claires	0	1	2	3	4	38- Joyeux	0	1	2	3	4
7- Plein de vie	0	1	2	3	4	39- Amer	0	1	2	3	4
8- Confus	0	1	2	3	4	40- Épuisé	0	1	2	3	4
9- Plein de regrets	0	1	2	3	4	41- Anxieux	0	1	2	3	4
10- Manque de confiance	0	1	2	3	4	42- Combatif	0	1	2	3	4
11- Apathique	0	1	2	3	4	43- Aimable	0	1	2	3	4
12- Irrité	0	1	2	3	4	44- Lugubre	0	1	2	3	4
13- Attentionné vis à vis d'autrui	0	1	2	3	4	45- Désespéré	0	1	2	3	4
14- Triste	0	1	2	3	4	46- Léthargique	0	1	2	3	4
15- Actif	0	1	2	3	4	47- Révolté	0	1	2	3	4
16- Enervé	0	1	2	3	4	48- Impuissant	0	1	2	3	4
17- Grognon	0	1	2	3	4	49- Las	0	1	2	3	4
18- Cafardeux	0	1	2	3	4	50- Perplexe	0	1	2	3	4
19- Énergique	0	1	2	3	4	51- Alerte	0	1	2	3	4
20- Paniqué	0	1	2	3	4	52- Trompé	0	1	2	3	4
21- Sans espoir	0	1	2	3	4	53- Furieux	0	1	2	3	4
22- Détendu	0	1	2	3	4	54- Efficace	0	1	2	3	4
23- Indigne	0	1	2	3	4	55- Confiant	0	1	2	3	4
24- Rancunier	0	1	2	3	4	56- Plein d'énergie	0	1	2	3	4
25- Compréhensif	0	1	2	3	4	57- De mauvaise humeur	0	1	2	3	4
26- Mal à l'aise	0	1	2	3	4	58- Sans valeur	0	1	2	3	4
27- Agité	0	1	2	3	4	59- Négligent	0	1	2	3	4
28- Incapable de concentration	0	1	2	3	4	60- Insouciant	0	1	2	3	4
29- Fatigué	0	1	2	3	4	61- Terrifié	0	1	2	3	4
30- Aidant	0	1	2	3	4	62- Coupable	0	1	2	3	4
31- Contrarié	0	1	2	3	4	63- Vigoureux	0	1	2	3	4
32- Découragé	0	1	2	3	4	64- Hésitant	0	1	2	3	4
						65- Exténué	0	1	2	3	4

Annexe 3

T-scores pour une population d'étudiants.

Score brut	Anx	Col	Conf	Dep	Score Brut	Dep suite	Score brut	Fat	Vig	Rel
0	32	35	32	39	51	94	0	34	23	16
1	34	36	34	40	52	95	1	36	25	18
2	35	37	36	41	53	97	2	37	27	20
3	37	38	38	42	54	98	3	39	28	22
4	38	39	40	43	55	99	4	41	30	25
5	39	41	42	44	56	100	5	42	32	27
6	41	42	44	45	57	101	6	44	34	29
7	42	43	46	46	58	102	7	45	35	31
8	43	44	48	47	59	103	8	47	37	33
9	45	46	50	49	60	104	9	49	39	35
10	46	47	52	50			10	50	41	37
11	48	48	54	51			11	52	42	40
12	49	49	57	52			12	53	44	42
13	50	50	59	53			13	55	46	44
14	52	52	61	54			14	57	48	46
15	53	53	63	55			15	58	49	48
16	54	54	65	56			16	60	51	50
17	55	55	67	57			17	61	53	52
18	56	56	69	58			18	63	54	54
19	57	58	71	59			19	65	58	56
20	59	59	73	61			20	66	60	59
21	60	60	75	62			21	68	61	61
22	61	61	77	63			22	69	63	63
23	63	63	79	64			23	71	65	65
24	64	64	81	65			24	73	68	67
25	66	65	83	66			25	74	70	69
26	67	66	85	67			26	76	72	71
27	68	67	87	68			27	77	74	74
28	70	68	89	69			28	79	75	76
29	71	70		70			29		77	
30	72	71		71			30		79	
31	74	72		73			31			
32	75	73		74			32			
33	77	75		75			33			
34	78	76		76			34			
35	79	77		77			35			
36	81	78		78			36			
37	82	80		79			37			
38		81		80			38			
39		82		81			39			
40		83		82			40			
41		84		83			41			
42		86		85			42			
43		87		86			43			
44		88		87			44			
45		89		88			45			
46		91		89			46			
47		92		90			47			
48		93		91			48			
49				92			49			
50				93			50			