

## MESURE DU STRESS



### Questionnaire Karasek : le meilleur moyen pour mesurer le stress au travail

Le questionnaire Karasek est un excellent moyen de mesurer le stress au travail.

Il existe deux modèles de questionnaires qui peuvent être utilisés de manière complémentaire pour évaluer le stress professionnel : le questionnaire de Karasek et le modèle de Siegrist. Aujourd'hui nous allons nous concentrer sur le modèle de questionnaire Karasek auquel quelques questions du modèle de Siegrist peuvent être ajoutées pour le compléter.

## Le questionnaire de Karasek

Le questionnaire de Karasek permet donc une évaluation des facteurs psychosociaux au travail. Ce questionnaire comporte 3 dimensions distinctes :

- La charge psychologique de travail perçue par le travailleur, de manière aussi bien qualitative que quantitative,
- La latitude décisionnelle :
  - Avec la possibilité d'utiliser et de développer ses compétences et/ou ses qualifications
  - Et l'autonomie décisionnelle, autant dans la manière de faire son travail que dans les décisions qui s'y rattachent.
- Le soutien socio-émotionnel au travail de la part des collègues et des supérieurs du travailleur.

Le modèle de Karasek a ensuite été développé par Theorell en 1990, en effet, les individus peuvent être classés dans une matrice afin de connaître leur niveau de stress au travail.

## Voici à quoi ressemble le questionnaire de Karasek

Il n'y a que 4 réponses possibles pour chaque question :

- Pas du tout d'accord (1)
- Pas d'accord (2)
- D'accord (3)
- Tout à fait d'accord (4)

Les valeurs entre parenthèses vous permettront de calculer le score final. Il est calculé de la façon suivante :

- Autonomie =  $4 \times [Q4 + (5-Q6) + Q8]$
- Utilisation des compétences =  $[Q1 + (5-Q2) + Q3 + Q5 + Q7 + Q9]$
- Latitude décisionnelle = Autonomie + Utilisation des compétences
- Demande psychologique =  $Q10 + Q11 + Q12 + (5-Q13) + Q14 + Q15 + Q16 + Q17 + Q18$
- Soutien social =  $Q23 + Q24 + Q25 + Q26$

## Le complément de Siegrist

Le questionnaire de Siegrist permet normalement de mesurer le rapport entre les efforts et les récompenses. Ici, le questionnaire de Siegrist n'est pas complet il permet simplement de compléter le modèle de Karasek en ajoutant une dimension de reconnaissance au modèle initial. Le questionnaire de Siegrist permet de voir si le salarié considère que ses efforts sont justement récompensés. S'il existe un déséquilibre entre les efforts et les récompenses en défaveur des efforts, alors le salarié peut être susceptible d'être dans une situation de stress au travail et cela peut jouer sur sa motivation et sur sa santé à long terme.

Le calcul de la reconnaissance se fait comme ceci :

$$\text{Reconnaissance} = (5-Q27) + (5-Q28) + Q29 + Q30 + Q31 + Q32$$

Voici à quoi ressemble le complément de Siegrist sur la reconnaissance

L'analyse des résultats du questionnaire Karasek

Pour interpréter les résultats de votre questionnaire de Karasek, vous pouvez avoir recours à plusieurs méthodes :

- Comparer les scores entre eux selon les métiers, les secteurs et les postes au sein de votre entreprise,
- Comparer les scores par rapport à une population générale (enquête SUMER),
- Utiliser les réponses à une question prise isolément pour avoir le ressenti de vos salariés sur un point précis,
- Comparer les scores à un autre test de stress ou à un test de santé déjà effectué auparavant.

## Le questionnaire Karasek

- Mon travail nécessite que j'apprenne des choses nouvelles
- Mon travail nécessite un niveau élevé de qualifications
- Dans mon travail, je dois faire preuve de créativité
- Mon travail consiste à refaire toujours les mêmes choses
- Au travail, j'ai l'opportunité de faire plusieurs choses différentes
- Au travail, j'ai la possibilité de développer des habilités personnelles
- Mon travail me permet de prendre des décisions de façon autonome
- J'ai la liberté de décider comment je fais mon travail
- J'ai passablement d'influence sur la façon dont les choses se passent à mon travail
- Mon travail exige d'aller très vite
- Mon travail exige de travailler très fort mentalement
- On ne me demande pas de faire une quantité excessive de travail
- J'ai suffisamment de temps pour faire mon travail
- Je ne reçois pas de demandes contradictoire de la part des autres
- Mon travail m'oblige à me concentrer intensément pendant de longues heures
- Ma tâche est souvent interrompue avant que je l'aie terminée, je dois alors y revenir plus tard
- Mon travail est très souvent mouvementé
- Je suis souvent ralenti dans mon travail parce que je dois attendre que les autres aient terminé le leur
- Mon chef se soucie du bien-être des salariés qui sont sous sa supervision
- Mon chef prête attention à ce que je dis
- Mon chef a une attitude hostile ou conflictuelle envers moi
- Mon chef facilite la réalisation du travail

- Mon chef réussit à faire travailler les gens ensemble
- Les gens avec qui je travaille sont qualifiés pour les tâches qu'ils accomplissent
- Les gens avec qui je travaille s'intéresse personnellement à moi
- Les gens avec qui je travaille ont des attitudes hostiles ou conflictuelles avec moi

## Le questionnaire Siegrist

- Je suis constamment pressé par le temps à cause d'une forte charge de travail
- Je suis fréquemment interrompu et dérangé dans mon travail
- J'ai beaucoup de responsabilité dans mon travail
- Je suis souvent contraint à faire des heures supplémentaires
- Mon travail exige des efforts physiques
- Au cours des dernières années mon travail est devenu de plus en plus exigeant
- Je reçois le respect que je mérite de mes supérieurs
- Je reçois le respect que je mérite de mes collègues
- Au travail je bénéficie d'un soutien satisfaisant dans les situations difficiles
- On me traite injustement dans mon travail
- Je suis en train de vivre ou je m'attends à vivre un changement indésirable dans ma situation de travail
- Mes perspectives de promotion sont faibles
- Ma sécurité d'emploi est menacée
- Ma position professionnelle actuelle correspond bien à ma formation
- Vu tous mes efforts je reçois le respect et l'estime que je mérite à mon travail
- Vu tous mes efforts mes perspectives de promotion sont satisfaisantes
- Vu tous mes efforts mon salaire est satisfaisant

## Le questionnaire Siegrist Surinvestissement

- Au travail il m'arrive fréquemment d'être pressé par le temps
- Je commence à penser à des problèmes au travail dès que je me lève le matin
- Quand je rentre à la maison j'arrive facilement à me décontracter et à oublier tout ce qui concerne mon travail
- Mes proches disent que je me sacrifie trop pour mon travail
- Le travail me trotte encore dans la tête quand je vais au lit
- Quand je remets à plus tard quelque chose que je devrais faire le jour même j'ai du mal à dormir le soir