

MESURE DU SURINVESTISSEMENT



Surinvestissement professionnel : êtes-vous workaholic ?

Ne plus compter ses heures au bureau, travailler le week-end, y penser en dormant, vérifier ses mails en vacances... Voici autant d'indications qui peuvent avertir d'un surinvestissement professionnel, aussi appelé le workaholisme. Comment le reconnaître et le prévenir ?

Le surinvestissement professionnel est de plus en plus présent dans les entreprises françaises car un mythe est très ancré dans les esprits : la valeur de son travail dépend du nombre d'heures qu'on y passe. Cette croyance peut avoir de lourdes conséquences pour les salariés. Explications.

Workaholic, définition : une dépendance au travail

Encore tabou en France, le surinvestissement professionnel est une réelle forme de souffrance au travail qui décrit un état de dépendance vis-à-vis du travail. C'est notamment quand il devient compliqué de tracer la frontière entre vie professionnelle et vie privée. Nos pensées sont monopolisées par le travail, ce qui peut directement impacter notre santé mentale et physique.

Popularisé par Wayne Oates, le terme « workaholic » désigne un travailleur trop investi et qui a une faible appréciation des résultats obtenus. Ce dernier manque également d'investissement dans d'autres aspects de sa vie comme la famille, les loisirs ou les vacances.

Surinvestissement professionnel, origine et risques

Vouloir travailler toujours plus peut venir de plusieurs raisons comme :

- Un besoin de reconnaissance professionnelle. Nous ressentons la nécessité de montrer nos capacités mais aussi de réussir socialement.
- Un besoin d'être aimé. Nous avons envie d'être utiles aux autres et serviables pour nous sentir aimés et appréciés.
- Un besoin de perfection. Nous avons toujours envie de repousser nos limites, d'être toujours plus performant et compétent.
- Un besoin de compensation. Si nous manquons d'estime et de confiance en nous, il est facile de compenser avec le travail. La reconnaissance de notre travail va directement impacter notre confiance en nous, nous allons nous aimer plus qu'avant.

Quels sont les risques d'un surinvestissement professionnel ?

Un travailleur trop présent risque d'être moins efficace et moins productif. Épuisé par des horaires qui n'en finissent plus, il aura de plus en plus de mal à se concentrer et réalisera plus d'erreurs. Cette perte de concentration entraîne une diminution de la motivation, le salarié peut alors mettre sa santé mentale et physique en danger. Vivre un surinvestissement professionnel peut déclencher une hausse du stress, une dépression voire un burn-out.

Notez que les addictions comme l'alcool, le tabac ou les substances psychoactives peuvent être développées. Les répercussions sur la vie privée sont également nombreuses avec, par exemple, un taux de divorce en hausse.

Mesure du déséquilibre «efforts-récompenses» : questionnaire de Siegrist

Les modèles de Karasek et Siegrist dominent actuellement dans les études épidémiologiques puisqu'ils permettent d'évaluer les contraintes psychosociales de l'environnement de travail.

Le questionnaire de Siegrist, souvent utilisé en complément du questionnaire de Karasek, comprend à la fois un questionnaire qui évalue le rapport efforts-récompenses et un questionnaire qui évalue le surinvestissement (efforts intrinsèques) dans le travail.

3 dimensions psychosociales évaluées par le questionnaire de Siegrist

Ce modèle de Siegrist prend en compte des limites qui ont été opposées au modèle de Karasek qui définit une notion de contrôle trop restreinte et n'aborde pas le contrôle sur les perspectives de carrière et la sécurité de l'emploi.

Le modèle de Siegrist identifie les conditions de travail pathogènes : celles qui associent des efforts élevés à de faibles récompenses.

Le questionnaire de Siegrist évalue 3 dimensions psychosociales

Les efforts extrinsèques

: ce sont les contraintes et exigences liées au travail à la fois sur le plan psychologique que physique :

- contraintes de temps,
- interruptions,
- responsabilité,
- charge physique,
- exigence croissante du travail.

Les récompenses prises en compte dans le modèle de Siegrist :

- salaire,
- estime,
- contrôle sur son propre statut professionnel (perspectives de promotion, sécurité d'emploi).

Les efforts intrinsèques ou surinvestissement correspondent à des attitudes, des comportements qui sont associées à un engagement excessif dans le travail :

- compétitivité,
- hostilité,
- impatience,
- irritabilité
- besoin d'approbation,
- incapacité à s'éloigner du travail.

L'hypothèse du modèle de Siegrist, c'est qu'un déséquilibre entre des efforts extrinsèques élevés et des récompenses faibles entraîne des réactions néfastes sur le plan émotionnel et physiologique.

Structure du questionnaire de Siegrist

La version longue du questionnaire de Siegrist comporte 46 items, tandis que la version courte en comporte seulement 23 (l'échelle de surinvestissement est raccourcie).

Echelle efforts-récompenses

Echelle des efforts : Questions 1 à 6

- 5 items pour les efforts,
- 1 item concerne la charge physique.

Echelle des récompenses : Questions 7 à 17

- 1 item pour la rémunération,
- 5 items pour l'estime,
- 5 items pour le contrôle sur le statut professionnel.

Echelle de surinvestissement

Le surinvestissement se caractérise par des difficultés à s'éloigner du travail et à se détendre après le travail

Pour évaluer le surinvestissement, il existe :

- une échelle courte, qui comporte 6 items
- une échelle longue.

La notion d'effort s'apparente un peu à la demande psychologique du questionnaire de Karasek.

Les faibles récompenses peuvent prendre trois formes :

- rémunération insuffisante
- manque d'estime au travail
- manque de contrôle sur son statut professionnel (insécurité d'emploi, faibles opportunités de carrières).

Question 1: Je suis constamment pressé (e) par le temps à cause d'une forte charge de travail

- Pas d'accord (codé 1)
- D'accord et je ne suis pas du tout perturbé (e) (codé 2)
- D'accord et je suis un peu perturbé(e) (codé 3)
- D'accord et je suis perturbé (e) (codé 4)
- D'accord et je suis très perturbé (e) (codé 5)

Question 2 : Je suis fréquemment interrompu(e) et dérangé(e) dans mon travail

- Pas d'accord (codé 1)
- D'accord et je ne suis pas du tout perturbé (e) (codé 2)
- D'accord et je suis un peu perturbé(e) (codé 3)
- D'accord et je suis perturbé (e) (codé 4)
- D'accord et je suis très perturbé (e) (codé 5)

Question 3 : J'ai beaucoup de responsabilités à mon travail

- Pas d'accord (codé 1)
- D'accord et je ne suis pas du tout perturbé (e) (codé 2)
- D'accord et je suis un peu perturbé(e) (codé 3)
- D'accord et je suis perturbé (e) (codé 4)
- D'accord et je suis très perturbé (e) (codé 5)

Question 4 : Je suis souvent contraint(e) à faire des heures supplémentaires

- Pas d'accord (codé 1)
- D'accord et je ne suis pas du tout perturbé (e) (codé 2)
- D'accord et je suis un peu perturbé(e) (codé 3)
- D'accord et je suis perturbé (e) (codé 4)
- D'accord et je suis très perturbé (e) (codé 5)

Question 5 : Mon travail exige des efforts physiques

- Pas d'accord (codé 1)
- D'accord et je ne suis pas du tout perturbé (e) (codé 2)
- D'accord et je suis un peu perturbé(e) (codé 3)
- D'accord et je suis perturbé (e) (codé 4)
- D'accord et je suis très perturbé (e) (codé 5)

Question 6 : Au cours des dernières années, mon travail est devenu de plus en plus exigeant

- Pas d'accord (codé 1)
- D'accord et je ne suis pas du tout perturbé (e) (codé 2)
- D'accord et je suis un peu perturbé(e) (codé 3)
- D'accord et je suis perturbé (e) (codé 4)
- D'accord et je suis très perturbé (e) (codé 5)

Additionner les scores obtenus aux questions 1 à 6 pour obtenir le score des efforts extrinsèques.

Echelle des récompenses

Echelle des récompenses : questions 7 à 17

- 1 item pour la rémunération : question 17
- 5 items pour l'estime : questions 7, 8, 9, 10, 15
- 5 items pour le contrôle sur le statut professionnel : questions 11, 12, 13, 14, 16

Questions relatives à l'estime

Question 7 : Je reçois le respect que je mérite de mes supérieurs

- D'accord (codé 1)
- Pas d'accord et je ne suis pas du tout perturbé (e) (codé 2)
- Pas d'accord et je suis un peu perturbé(e) (codé 3)
- Pas d'accord et je suis perturbé (e) (codé 4)
- Pas d'accord et je suis très perturbé (e) (codé 5)

Question 8 : Je reçois le respect que je mérite de mes collègues

- D'accord (codé 1)
- Pas d'accord et je ne suis pas du tout perturbé (e) (codé 2)
- Pas d'accord et je suis un peu perturbé(e) (codé 3)
- Pas d'accord et je suis perturbé (e) (codé 4)
- Pas d'accord et je suis très perturbé (e) (codé 5)

Question 9 : Au travail je bénéficie d'un soutien satisfaisant dans les situations difficiles

- D'accord (codé 1)
- Pas d'accord et je ne suis pas du tout perturbé (e) (codé 2)
- Pas d'accord et je suis un peu perturbé(e) (codé 3)
- Pas d'accord et je suis perturbé (e) (codé 4)
- Pas d'accord et je suis très perturbé (e) (codé 5)

Question 10 : On me traite injustement dans mon travail

- Pas d'accord (codé 1)
- D'accord et je ne suis pas du tout perturbé (e) (codé 2)
- D'accord et je suis un peu perturbé(e) (codé 3)
- D'accord et je suis perturbé (e) (codé 4)
- D'accord et je suis très perturbé (e) (codé 5)

Question 15 : Vu tous mes efforts, je reçois le respect et l'estime que je mérite à mon travail

- D'accord(codé 1)
- Pas d'accord et je ne suis pas du tout perturbé (e) (codé 2)
- Pas d'accord et je suis un peu perturbé(e) (codé 3)
- Pas d'accord et je suis perturbé (e) (codé 4)
- Pas d'accord et je suis très perturbé (e) (codé 5)

Questions relatives au contrôle sur le statut professionnel

Question 11 : Je suis en train de vivre ou je m'attends à vivre un changement indésirable dans ma situation de travail

- Pas d'accord (codé 1)
- D'accord et je ne suis pas du tout perturbé (e) (codé 2)
- D'accord et je suis un peu perturbé(e) (codé 3)
- D'accord et je suis perturbé (e) (codé 4)
- D'accord et je suis très perturbé (e) (codé 5)

Question 12 : Mes perspectives de promotion sont faibles

- Pas d'accord (codé 1)
- D'accord et je ne suis pas du tout perturbé (e) (codé 2)
- D'accord et je suis un peu perturbé(e) (codé 3)
- D'accord et je suis perturbé (e) (codé 4)
- D'accord et je suis très perturbé (e) (codé 5)

Question 13 : Ma sécurité d'emploi est menacé

- Pas d'accord (codé 1)
- D'accord et je ne suis pas du tout perturbé (e) (codé 2)
- D'accord et je suis un peu perturbé(e) (codé 3)
- D'accord et je suis perturbé (e) (codé 4)
- D'accord et je suis très perturbé (e) (codé 5)

Question 14 : Ma position professionnelle actuelle correspond bien à ma formation

- D'accord(codé 1)
- Pas d'accord et je ne suis pas du tout perturbé (e) (codé 2)
- Pas d'accord et je suis un peu perturbé(e) (codé 3)
- Pas d'accord et je suis perturbé (e) (codé 4)
- Pas d'accord et je suis très perturbé (e) (codé 5)

Question 16 : Vu tous mes efforts, mes perspectives de promotion sont satisfaisantes

- D'accord(codé 1)
- Pas d'accord et je ne suis pas du tout perturbé (e) (codé 2)
- Pas d'accord et je suis un peu perturbé(e) (codé 3)
- Pas d'accord et je suis perturbé (e) (codé 4)
- Pas d'accord et je suis très perturbé (e) (codé 5)

Question relative à la rémunération

Question 17 : Vu tous mes efforts mon salaire est satisfaisant

- D'accord(codé 1)
- Pas d'accord et je ne suis pas du tout perturbé (e) (codé 2)
- Pas d'accord et je suis un peu perturbé(e) (codé 3)
- Pas d'accord et je suis perturbé (e) (codé 4)
- Pas d'accord et je suis très perturbé (e) (codé 5)

Additionner les scores des réponses 7 à 17 pour obtenir le score correspondant aux récompenses

Modèle de Siegrist : calcul du rapport efforts/récompenses

- Le score correspondant aux efforts extrinsèques est obtenu en additionnant les scores des questions 1 à 6: le score des efforts varie de 6 à 30.
- Le score correspondant aux récompenses est obtenu en additionnant les scores des réponses 7 à 17: Le score des récompenses varie de 11 à 55 (11 correspond à de très fortes récompenses, 55 correspond à de très faibles récompenses).

Plus le score des efforts extrinsèques est élevé plus les efforts extrinsèques sont forts. Plus le score des récompenses est élevé, plus les récompenses sont faibles.

Donc plus les scores sont élevés, plus les efforts sont élevés et les récompenses faibles.

Question 18 : Au travail, il m'arrive fréquemment d'être pressé par le temps

- Pas du tout d'accord : compter 1 pour calculer le score
- Pas d'accord : compter 2 pour calculer le score
- D'accord : compter 3 pour calculer le score
- Tout à fait d'accord : compter 4 pour calculer le score

Question 19 : Je commence à penser à des problèmes au travail dès que je me lève le matin

- Pas du tout d'accord : compter 1 pour calculer le score
- Pas d'accord : compter 2 pour calculer le score
- D'accord : compter 3 pour calculer le score
- Tout à fait d'accord : compter 4 pour calculer le score

Question 20 : Quand je rentre à la maison, j'arrive facilement à me décontracter et à oublier tout ce qui concerne mon travail

- Pas du tout d'accord : compter 1 pour calculer le score
- Pas d'accord : compter 2 pour calculer le score
- D'accord : compter 3 pour calculer le score
- Tout à fait d'accord : compter 4 pour calculer le score

Question 21 : Mes proches disent que je me sacrifie trop pour mon travail

- Pas du tout d'accord : compter 1 pour calculer le score
- Pas d'accord : compter 2 pour calculer le score
- D'accord : compter 3 pour calculer le score
- Tout à fait d'accord : compter 4 pour calculer le score

Question 22 : Le travail me trotte encore dans la tête quand je vais au lit

- Pas du tout d'accord : compter 1 pour calculer le score
- Pas d'accord : compter 2 pour calculer le score
- D'accord : compter 3 pour calculer le score
- Tout à fait d'accord : compter 4 pour calculer le score

Question 23 : Quand je remets à plus tard quelque chose que je devrais faire le jour même, j'ai du mal à dormir le soir

- Pas du tout d'accord : compter 1 pour calculer le score
- Pas d'accord : compter 2 pour calculer le score
- D'accord : compter 3 pour calculer le score
- Tout à fait d'accord : compter 4 pour calculer le score

Calcul du sur-investissement :

Le score de surinvestissement varie de 6 à 24, il faut additionner les réponses obtenues aux questions 18 à 23, en suivant cette formule