

Les facteurs de risques psychosociaux au travail sont décrits ici à partir d'un outil internationalement utilisé, le questionnaire de Karasek. Ce questionnaire évalue trois dimensions de l'environnement psychosocial au travail : la demande psychologique, la latitude décisionnelle et le soutien social.

Fiche 6.3.4. Questionnaire concernant le stress au travail

Le questionnaire examine trois aspects du travail :

1. La charge mentale du travail (demande psychologique);
2. les compétences et les marges de manœuvre (latitude décisionnelle);
3. la qualité des relations professionnelles et personnelles (soutien social).

Le questionnaire comporte vingt-six questions : neuf pour la demande psychologique, neuf pour la latitude décisionnelle, huit pour le soutien social.

Les réponses proposées sont : Pas du tout d'accord (-). Pas d'accord (-). D'accord (+). Tout à fait d'accord (++)
Cela permet de les coter de 1 à 4 et de calculer un score pour chacune des trois dimensions.

1. L'axe « Demande psychologique » regroupe trois sous-axes

1.1. Quantité - rapidité

-- - + ++

Q10

Mon travail me demande de travailler très rapidement.

Q12

On me demande d'effectuer une quantité de travail excessive.

Q13

Je dispose du temps nécessaire pour exécuter correctement mon travail.

1.2. Complexité - intensité

-- - + ++

Q14

Je reçois des ordres contradictoires de la part de différentes personnes.

Q11

Mon travail me demande une grande intensité dans son exécution.

Q15

Mon travail demande de longues périodes de concentration intense.

1.3. Morcellement, prévisibilité

-- - + ++

Q16

Mes tâches sont souvent interrompues avant d'être achevées, nécessitant d'avoir à les reprendre plus tard.

Q17

Mon travail est très bousculé.

Q18

Attendre le travail de collègues ou d'autres départements ralentit souvent mon propre travail.

Le score de demande psychologique est donné par la formule :
 $Q10 + Q11 + Q12 + (5 - Q13) + Q14 + Q15 + Q16 + Q17 + Q18$.

2. L'axe « latitude décisionnelle » regroupe trois sous-axes

2.1. Latitude ou marges de manœuvre		--	-	+	++
Q4	Mon travail me permet de prendre souvent des décisions moi-même.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q6	Dans ma tâche, j'ai très peu de libertés pour décider comment je fais mon travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q8	J'ai la possibilité d'influencer le déroulement de mon travail.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2. Utilisation actuelle des compétences		--	-	+	++
Q2	Dans mon travail, j'effectue des tâches répétitives.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q5	Mon travail demande un haut niveau de compétence.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q7	Dans mon travail, j'ai des activités variées.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3. Développement des compétences		--	-	+	++
Q1	Dans mon travail, je dois apprendre des choses nouvelles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q3	Mon travail me demande d'être créatif.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q9	J'ai l'occasion de développer mes compétences professionnelles.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Le score de latitude décisionnelle est donné par la formule :
 $4 \times Q4 + 4 \times (5 - Q6) + 4 \times (Q8) + 2 \times (5 - Q2) + 2 \times (Q5) + 2 \times (Q7) + 2 \times (Q1) + 2 \times (Q3) + 2 \times (Q9)$.

3. L'axe « soutien social » distingue le soutien professionnel ou émotionnel, en provenance des supérieurs ou des collègues

3.1.a. Le soutien professionnel par les supérieurs		--	-	+	++
Q22	Mon supérieur réussit facilement à faire collaborer ses subordonnés.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q21	Mon supérieur m'aide à mener ma tâche à bien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.1.b. Le soutien professionnel par les collègues		--	-	+	++
Q23	Les collègues avec qui je travaille sont des gens professionnellement compétents.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q26	Les collègues avec qui je travaille m'aident à mener les tâches à bien.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3.2. Le soutien émotionnel par les supérieurs

		--	-	+	++
Q20	Mon supérieur prête attention à ce que je dis.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q19	Mon supérieur se sent concerné par le bien-être de ses subordonnés.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3.2. Le soutien émotionnel par les collègues

		--	-	+	++
Q25	Les collègues avec qui je travaille sont amicaux.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Q24	Les collègues avec qui je travaille me manifestent de l'intérêt.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Le score de soutien social est donné par la formule :
 $Q19 + Q20 + Q21 + Q22 + Q23 + Q24 + Q25 + Q26.$

ANALYSE DES RÉSULTATS

1. Job strain (tension au travail)

La « tension au travail » est la combinaison faible latitude/forte demande.
 En pratique, si le score de demande psychologique est supérieur à 20 et le score de latitude décisionnelle inférieure à 71, le travailleur est dans le cadran « tendu », et donc considéré en situation de « tension au travail ».

		DEMANDE PSYCHOLOGIQUE	
		FAIBLE	ÉLEVÉE
LATITUDE DE DÉCISION	FAIBLE	« détendu »	« tendu »
	ÉLEVÉE	« passif »	« actif »

2. « Isostrain »

L'isostrain est la combinaison d'une situation de tension au travail et d'un faible soutien social, inférieur à 24.

Mon stress,
c'est de répondre
aux questionnaires.