

Mémoire, y compris stage professionnalisant[BR]- Séminaires méthodologiques intégratifs[BR]- Analyse des associations entre épuisement professionnel et risques psychosociaux des soignants en santé mentale de l'Intercommunale de soins spécialisés de Liège (ISOSL)

Auteur : Stramare, Maude

Promoteur(s) : Rusu, Dorina

Faculté : Faculté de Médecine

Diplôme : Master en sciences de la santé publique, à finalité spécialisée en praticien spécialisé de santé publique

Année académique : 2024-2025

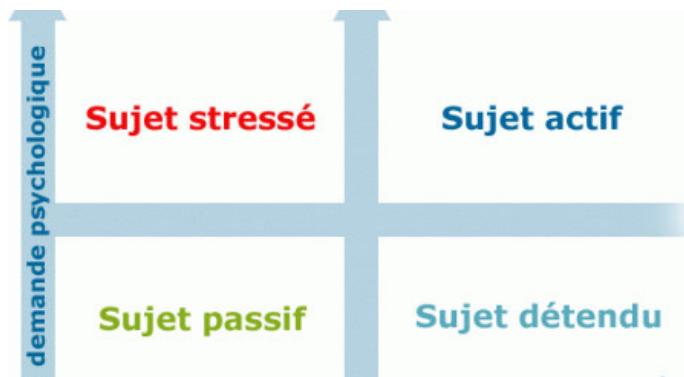
URI/URL : <http://hdl.handle.net/2268.2/24226>

Avertissement à l'attention des usagers :

Tous les documents placés en accès ouvert sur le site le site MatheO sont protégés par le droit d'auteur. Conformément aux principes énoncés par la "Budapest Open Access Initiative"(BOAI, 2002), l'utilisateur du site peut lire, télécharger, copier, transmettre, imprimer, chercher ou faire un lien vers le texte intégral de ces documents, les disséquer pour les indexer, s'en servir de données pour un logiciel, ou s'en servir à toute autre fin légale (ou prévue par la réglementation relative au droit d'auteur). Toute utilisation du document à des fins commerciales est strictement interdite.

Par ailleurs, l'utilisateur s'engage à respecter les droits moraux de l'auteur, principalement le droit à l'intégrité de l'oeuvre et le droit de paternité et ce dans toute utilisation que l'utilisateur entreprend. Ainsi, à titre d'exemple, lorsqu'il reproduira un document par extrait ou dans son intégralité, l'utilisateur citera de manière complète les sources telles que mentionnées ci-dessus. Toute utilisation non explicitement autorisée ci-avant (telle que par exemple, la modification du document ou son résumé) nécessite l'autorisation préalable et expresse des auteurs ou de leurs ayants droit.

Mesure du stress professionnel : questionnaire de Karasek



sonomètre de la santé mentale...

- Le questionnaire de Robert Karasek est un questionnaire d'évaluation collective du bien être au travail qui permet d'évaluer globalement la santé mentale au sein d'une entreprise. La version du questionnaire utilisé dans l'enquête Sumer en 2003 comporte 26 questions. 6 questions supplémentaires issues du questionnaire de Siegrist peuvent le compléter pour explorer la reconnaissance au travail. Le questionnaire de Karasek s'apparente à un

La Latitude décisionnelle (#lien1)

La demande psychologique (#lien2)

Le Soutien social (#lien3)

Reconnaissance (#lien4)

(#lien5)

Les différents items du **questionnaire de Karasek** permettent d'apprécier 3 éléments : **latitude décisionnelle**, **demande psychologique** et **soutien social**.

On complète souvent ce questionnaire par des questions portant sur la **reconnaissance au travail**, issues du questionnaire de Siegrist. On obtient ainsi un questionnaire d'évaluation collective du bien être au travail.

Pour chaque question, 4 réponses sont proposées :

- 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

La Latitude décisionnelle

Elle prend en compte à la fois l'**autonomie décisionnelle** et l'**utilisation des compétences**.

L'autonomie décisionnelle

L'**autonomie décisionnelle**, c'est à dire de contrôle :

c'est la possibilité de choisir sa **façon de travailler**, de **participer aux décisions** qui s'y rattachent.

3 questions du questionnaire de Karasek explorent l'**autonomie décisionnelle** :

Question 4 : Q4

Mon travail me permet souvent de prendre des décisions moi-même

- **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 6 : Q6

Dans ma tâche, j'ai très peu de liberté pour décider comment je fais 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 8 : Q8

J'ai la possibilité d'influencer le déroulement de 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

Calcul du score pour l'**autonomie** = **4** x [**Q4 + (5-Q6) + Q8**]

L'utilisation des compétences

L'utilisation des compétences, c'est la possibilité d'**utiliser ses propres compétences** et d'en développer de nouvelles.

6 questions du questionnaire de Karasek explorent l'**utilisation des compétences**

Question 1 : Q1

Dans mon travail, je dois apprendre des choses nouvelles

- **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 2 : Q2

Dans mon travail j'effectue des tâches répétitives

- **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 3 : Q3

Mon travail me demande d'être créatif

- **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 5 : Q5

Mon travail me demande un haut niveau de compétence

- **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 7 : Q7

Dans mon travail, j'ai des activités variées

- **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 9 : Q9

j'ai l'occasion de développer mes compétences professionnelles

- **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 score pour l'utilisation des compétences = **2** x [**Q1 + (5-Q2) + Q3 + Q5 + Q7 + Q9**]

Calcul du score pour la **latitude décisionnelle** : additionner le **score de l'autonomie** + le **score de l'utilisation des compétences**.

Le seuil pour la latitude décisionnelle est à **70** (il est à 72 aux USA).

La demande psychologique

C'est la **charge psychologique** associée à l'exécution des tâches, à la **quantité** et à la **complexité** des tâches, aux tâches imprévues, aux **contraintes de temps**, aux interruptions et aux demandes contradictoires.

9 questions du questionnaire de Karasek explorent la **demande psychologique**

Question 10 : Q10

Mon travail me demande de travailler très vite

- **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 11 : Q11

Mon travail demande de travailler intensément

- **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 12 : Q12

On me demande d'effectuer une quantité de travail excessive

- **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 13 : Q13

Je dispose du temps nécessaire pour effectuer correctement 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 14 : Q14

Je reçois des ordres contradictoires de la part d'autres personnes

- **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 15 : Q15

Mon travail nécessite de longues périodes de concentration intense

- **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 16 : Q16

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

- **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 17 : Q17

Mon travail est « très bousculé »

- **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 18 : Q18

Attendre le travail de collègues ralentit souvent mon propre 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

Calcul du score pour la **demande psychologique** :

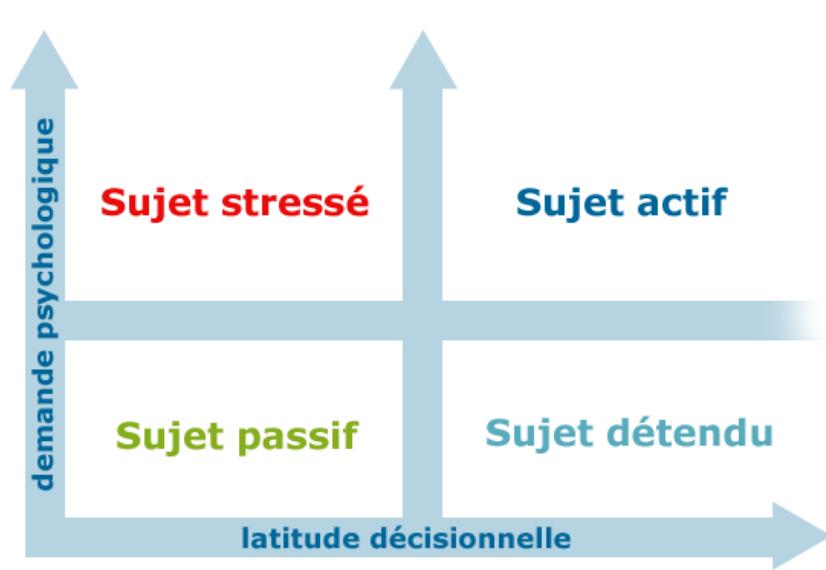
Q10 + Q11 + Q12+(5-Q13) + Q14 + Q15 + Q16+ Q17 + Q18

Le score est calculé sur 36, le seuil est à **21** (il est à 24 aux USA).

Le **Job strain**, c'est à dire la **tension au travail** est la combinaison d'une **faible latitude décisionnelle** et d'une **forte demande psychologique**.

Si le score de demande psychologique est supérieur à 24 et le score de latitude décisionnelle inférieur à 72, l'individu est dans le cadran « stressé » et donc considéré en situation de Job strain.

« **Job strain model** » Karasek 1979



([http://www.atousante.org
/wp-content/uploads/2011/05/
/Karasek-job-strain-model.gif](http://www.atousante.org/wp-content/uploads/2011/05/Karasek-job-strain-model.gif))

- Le **sujet est détendu**, s'il bénéficie d'une **faible demande psychologique** et d'une **grande autonomie** pour réaliser son travail.
- Le **sujet est actif**, s'il dispose d'une **forte demande psychologique** mais également d'une **grande autonomie**.
- Par contre un **sujet est passif**, s'il dispose à la fois d'une **faible demande psychologique** et d'une **faible autonomie**.

Le Soutien social

C'est l'aide et la reconnaissance des collègues et de la hiérarchie.

Soutien social de la part de la hiérarchie

4 questions du questionnaire de Karasek explorent le **soutien social de la hiérarchie**

Question 19 : Q19

Mon supérieur se sent concerné par le bien être de ses subordonnés

- **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 : Q20

Mon supérieur prête attention à ce que je dis

- **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 : Q21

Mon supérieur m'aide à mener ma tâche à bien

- **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 : Q22

Mon supérieur réussit facilement à faire collaborer ses subordonnés

- **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 score **soutien social de la part de la hiérarchie** : Q19 + Q20 + Q21 + Q22

Le score est calculé sur 16, le seuil est à 8

Soutien social de la part des collègues

4 questions du questionnaire de Karasek explorent le **soutien social de la part des collègues**

Question 23 : Q23

Les collègues avec qui je travaille sont des gens professionnellement compétents

- **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 24 : Q24

Les collègues avec qui je travaille me manifestent de l'intérêt

- **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 25 : Q25

Les collègues avec qui je travaille sont amicaux

- **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 26 : Q26

Les collègues avec qui je travaille m'aident à mener les tâches à bien

- **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 score **soutien social de la part des collègues** : Q23 + Q24 + Q25+ Q26

Le score est calculé sur 16, le seuil est à 8

Le score du **soutien social** est la somme : **soutien social de la part de la hiérarchie + soutien social de la**

part des collègues

Si le score de soutien social est inférieur à 24, on considère qu'il est faible.

L'Isostrain est la combinaison du Job strain à un faible soutien social (inférieur à 24).

Reconnaissance

6 questions explorent la **reconnaissance au travail**

Question 27 : Q27

On me traite injustement dans 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 28 : Q28

Ma sécurité d'emploi est menacée

- **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 29 : Q29

Ma position professionnelle actuelle correspond bien à ma formation

- **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 30 : Q30

Vu tous mes efforts, je reçois le respect et l'estime que je mérite

- **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 31 : Q31

Vu tous mes efforts, mes perspectives de promotion sont satisfaisantes

- **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 32 : Q32

Vu tous mes efforts, mon salaire est satisfaisant

- **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 score reconnaissance : (5-Q27) + (5-Q28) + Q29 + Q30 + Q31 + Q32

Le score est calculé sur 24

Une situation de travail est génératrice de stress si elle associe: des exigences élevées au niveau du travail, peu ou pas de contrôle sur son propre travail et un soutien social faible de la part de l'équipe de travail ou de la hiérarchie.

Le questionnaire de Karasek peut être utilisé de diverses manières : les scores peuvent être comparés au sein d'une même entreprise, entre divers services, divers métiers, etc

Les scores peuvent être comparés à ceux d'une population de référence, etc

Pour toute information complémentaire concernant le questionnaire de Karasek : contacter **JCQ center.**
[\(http://www.jcqcenter.org/\)](http://www.jcqcenter.org/)

Vous pouvez lire également les articles suivants :

- **Reconnaitre une maladie psychiatrique caractérisée à l'origine du stress** (<http://www.atousante.com/risques-professionnels/sante-mentale/stress-professionnel/reconnaitre-maladie-psychiatrique-stress/>)
- **Définition du stress professionnel** (<http://www.atousante.com/risques-professionnels/sante-mentale/stress-professionnel/definition-stress-professionnel/>)
- **Conditions de travail et organisation du travail** (<http://www.atousante.com/risques-professionnels/sante-mentale/stress-professionnel/conditions-travail-organisation/>)
- **Causes du stress professionnel** (<http://www.atousante.com/risques-professionnels/sante-mentale/stress-professionnel/causes-stress/>)
- **Symptômes du stress** (<http://www.atousante.com/risques-professionnels/sante-mentale/stress-professionnel/symptomes-stress/>)
- **Dépistage d'un état anxieux : échelle HAD** (<http://www.atousante.com/risques-professionnels/sante-mentale/stress-professionnel/dépistage-etat-anxieux-had/>)
- **Dépistage d'un état dépressif : échelle HAD** (<http://www.atousante.com/risques-professionnels/sante-mentale/stress-professionnel/dépistage-etat-depressif-had/>)
- **Prévention du stress en entreprise** (<http://www.atousante.com/risques-professionnels/sante-mentale/stress-professionnel/prevention-stress-entreprise/>)
- **Gérer son stress en situation de conflit** (<http://www.atousante.com/risques-professionnels/sante-mentale/stress-professionnel/gerer-stress-situation-conflit/>)
- **Actions possibles sur le stress individuel** (<http://www.atousante.com/risques-professionnels/sante-mentale/stress-professionnel/actions-stress-individuel/>)
- **Stress au travail : données européennes** (<http://www.atousante.com/risques-professionnels/sante-mentale/stress-professionnel/stress-travail-donnees-europeennes/>)
- **Transposition de l'accord européen du 8 avril 2004 : stress au travail** (<http://www.atousante.com/risques-professionnels/sante-mentale/stress-professionnel/transposition-accord-europeen-stress-travail/>)
- **Prise d'anxiolytiques et somnifères au long cours pour supporter des conditions de travail difficiles : risques pour la santé** (<http://www.atousante.com/actualites/anxiolytiques-somnifères-condition-travail-risques-santé/>)
- **Indicateurs en santé au travail** (<http://www.atousante.com/actualites/indicateurs-santé-travail/>)
- **Harcèlement moral** (<http://www.atousante.com/risques-professionnels/sante-mentale/harcelement-moral/>)
- **Sélection d'indicateurs pour les risques psychosociaux** (<http://www.atousante.com/risques-professionnels/sante-mentale/risques-psychosociaux-outils-dispositifs/indicateurs-risques-psychosociaux/>)
- **Prise d'anxiolytiques et somnifères au long cours pour supporter des conditions de travail difficiles : risques pour la santé** (<http://www.atousante.com/actualites/anxiolytiques-somnifères-condition-travail-risques-santé/>)

Sites Internet conseillés :

- **Site de l'Université du Massachusetts, Job Content Questionnaire Centre, questionnaire de**

R.Karasek (<http://www.jcqcenter.org/>)

- **Guide pour prévenir les problèmes de santé psychologique au travail (<http://www.irsst.qc.ca/media/documents/PubIRSST/RG-618.pdf>)**
- **Risques psychosociaux dans la fonction publique. (<http://www.travail-emploi-sante.gouv.fr/IMG/pdf/LesRisquesPsychosociaux-FonctionPublique.pdf>)**
- **Site d'institutions de prévention: Ministère du travail, CRAM, ARAVIS: Risques professionnels en PME: de l'évaluation à la prévention (<http://www.risques-pme.fr/>)**
- **Relaxation en ligne, sophrologie, sur le site de la ligue belge des sophro-conseillers (<http://www.sophroconseillers.org/relax.mp3>)**
- **INRS : Outil de dépistage des risques psychosociaux (<http://www.inrs.fr/publications/ed6012.html>)**
- **Site de Philippe Davezies, enseignant chercheur en santé au travail, Université Lyon 1 (<http://philippe.davezies.free.fr/welcome/index.php>)**
- **Recommander cette page sur Facebook (<http://www.facebook.com/sharer.php?u=http%3A%2F%2Fwww.atousante.com%2Frisques-professionnels%2Fsante-mentale%2Fstress-professionnel%2Fstress-professionnel-questionnaire-karasek%2F&t=Mesure+du+stress+professionnel+%3A+questionnaire+de+Karasek>)**
- **Partager sur technorati (<http://technorati.com/faves?add=http%3A%2F%2Fwww.atousante.com%2Frisques-professionnels%2Fsante-mentale%2Fstress-professionnel%2Fstress-professionnel-questionnaire-karasek%2F>)**
- **Tweeter cette page (<http://twitter.com/home/?status=http%3A%2F%2Fwww.atousante.com%2Frisques-professionnels%2Fsante-mentale%2Fstress-professionnel%2Fstress-professionnel-questionnaire-karasek%2F>)**
- **Imprimer cette page ([javascript:window.print\(\);](javascript:window.print();))**
 - **Ajouter cette page à vos favoris ([javascript:window.bookMark\('http%3A%2F%2Fwww.atousante.com%2Frisques-professionnels%2Fsante-mentale%2Fstress-professionnel%2Fstress-professionnel-questionnaire-karasek%2F', 'Mesure+du+stress+professionnel+%3A+questionnaire+de+Karasek', BrowserDetect.browser\);](javascript:window.bookMark('http%3A%2F%2Fwww.atousante.com%2Frisques-professionnels%2Fsante-mentale%2Fstress-professionnel%2Fstress-professionnel-questionnaire-karasek%2F', 'Mesure+du+stress+professionnel+%3A+questionnaire+de+Karasek', BrowserDetect.browser);))**
 - **Envoyer la référence de cette page à un ami par e-mail (<mailto:?subject=AtouSante%20%20Mesure%20du%20stress%20professionnel%20%20questionnaire%20de%20Karasek&body=Bonjour,%nVoici%20un%20article%20sur%20le%20site%20Atousante.com%20que%20je%20te%20recommande%20:%n%20%20http://www.atousante.com/risques-professionnels/sante-mentale/stress-professionnel/stress-professionnel-questionnaire-karasek/>)**

© 2011 [AtouSante \(<http://www.atousante.com>\)](http://www.atousante.com) - Tous droits réservés