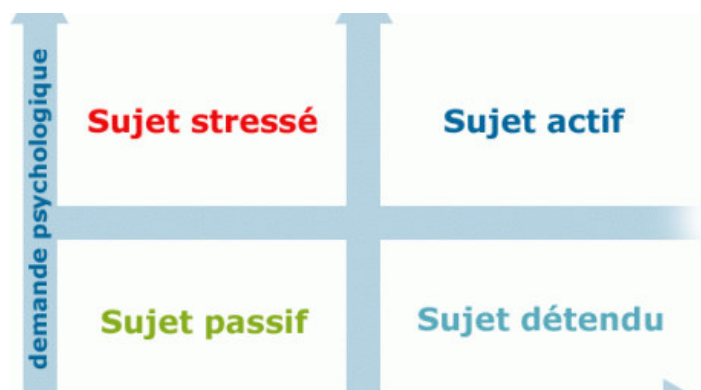


# Mesure du stress professionnel : questionnaire de Karasek



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 =  $4 \times [ Q4 + (5-Q6) + Q8 ]$

## 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 =  $2 \times [ Q1 + (5-Q2) + Q3 + Q5 + Q7 + Q9 ]$

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** :

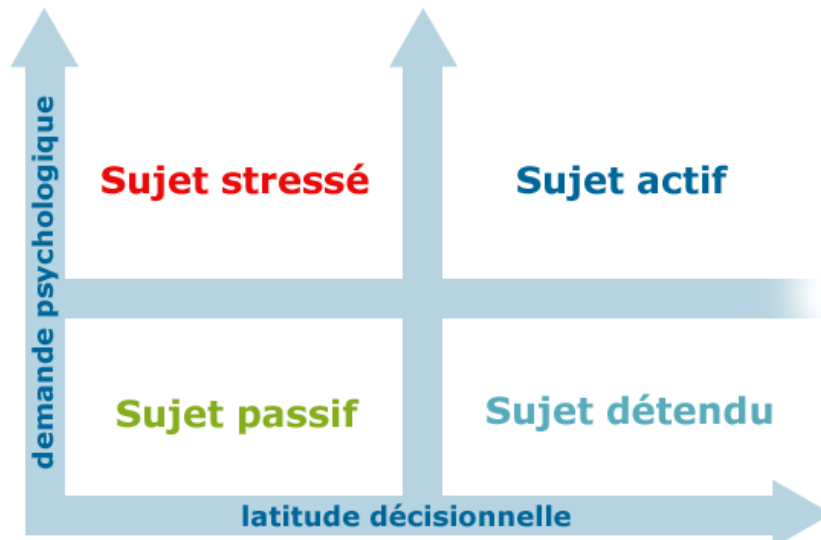
**Q10 + Q11 + Q12 + (5-Q13) + Q14 + Q15 + Q16 + Q17 + Q18**

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>)

- 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/>)

**Vous pouvez lire également les articles suivants :**

- **Reconnaître une maladie psychiatrique caractérisée à l'origine du stress (<http://www.atousante.com/risques-professionnels/sante-mentale/stress-professionnel/reconnaître-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/depistage-etat-anxieux-had/>)**
- **Dépistage d'un état dépressif : échelle HAD (<http://www.atousante.com/risques-professionnels/sante-mentale/stress-professionnel/depistage-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-somniferes-condition-travail-risques-sante/>)**
- **Indicateurs en santé au travail (<http://www.atousante.com/actualites/indicateurs-sante-travail/>)**
- **Harcèlement moral (<http://www.atousante.com/risques-professionnels/sante-mentale/harcèlement-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-somniferes-condition-travail-risques-sante/>)**

**Sites Internet conseillés :**

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



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

- **Guide pour prévenir les problèmes de santé psychologique au travail (<http://www.irsst.qc.ca/media/documents/PublRSST/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,Voici%20un%20article%20sur%20le%20site%20Atousante.com%20que%20je%20te%20recommande%20:%20%20http://www.atousante.com/risques-professionnels/sante-mentale/stress-professionnel/stress-professionnel-questionnaire-karasek/>)**

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