

Evaluation du stress au travail JOB CONTENT QUESTIONNAIRE (Karasek)

Référence : Karasek R, Brisson C, Kawakami N et al. The Job Content Questionnaire (JCQ) : an instrument for internationally comparative assesment of pyschological job characteristics. *J Occup Health Psychol* 1998 ; 3: 322-55

Les questions ci-dessous concernent votre travail et les relations avec votre entourage professionnel.

Imprimer le document puis cocher une seule case par question et calculer ainsi votre nombre de points par réponse

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

	Pas du tout d'accord	Pas d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord	Total
1. Mon travail nécessite que j'apprenne de nouvelles choses					
2. Mon travail nécessite un haut niveau de compétences					
3. Mon travail nécessite de la créativité					
4. Mon travail est répétitif					
5. Dans mon travail, j'ai l'opportunité de faire des choses différentes					
6. Dans mon travail, j'ai la possibilité de développer mes compétences professionnelles					
7. J'ai la liberté de décider comment je vais faire mon travail					
8. Mon travail permet de prendre des décisions de façon autonome					
9. J'ai la possibilité d'influencer le déroulement de mon travail					
10. Mon travail nécessite que je travaille très rapidement					
11. Mon travail nécessite que je travaille durement					
12. Il m'est demandé une quantité de travail excessive					
13. J'ai assez de temps pour effectuer mon travail					
14. Je ne reçois pas de demandes contradictoires de la part des autres					
15. Mon travail nécessite de longues périodes de concentration					
16. Ma tâche est souvent interrompue avant que je l'ai terminée, nécessitant de les reprendre plus tard					
17. Mon travail est très souvent mouvementé/bousculé					
18. Je suis souvent ralenti dans mon travail parce que je dois attendre que les autres aient terminé le leur					

19. Les collègues avec qui je travaille sont des gens professionnellement compétents 20. Les collègues avec qui je travaille me manifestent de l'intérêt 21. Les collègues avec qui je travaille ont des attitudes hostiles ou conflictuelles avec moi 22. Les collègues avec qui je travaille sont amicaux 23. Les collègues avec qui je travaille s'encouragent mutuellement à travailler ensemble 24. Les collègues avec qui je travaille m'aident à mener les tâches à bien					
25. Mon chef se souvient du bien être des travailleurs qui sont sous ses ordres 26. Mon chef fait attention à ce que je lui dis 27. Mon chef a une attitude hostile ou conflictuelle avec moi 28. Mon chef facilite la réalisation du travail 29. Mon chef réussit à faire travailler ensemble					

Comment interpréter les résultats

Le test est divisé en quatre parties qui sont les suivantes :

- Items 1-9 : latitude décisionnelle
- Items 10-18 : charge psychologique
- Items 19-24 : soutien au travail des collègues
- Items 25-29 : soutien hiérarchique

La somme de chaque partie va vous permettre de définir d'où pourraient survenir les risques de stress.

Plus votre total est bas, plus grande est la source potentielle de stress.

- **La 1ere partie vous permet de situer votre latitude décisionnelle** en d'autres termes votre capacité à agir sur votre travail et ses conditions de réalisation. Pour exemple, un travail cadré de telles façons que vous n'avez aucune possibilité d'en changer les conditions ou de développer des compétences, risque à terme de développer un sentiment de répétition, de démobilisation et d'indifférence... en définitive de vous donner l'impression de ne plus avoir d'énergie, ni d'intérêt pour ce que vous faites.

- **La 2e partie concerne plus la charge psychologique** due à des conditions physiques et matérielles de travail plus ou moins difficiles à supporter sur un plan moral. Une pression continuelle de par des délais toujours trop brefs, des tâches exigeant beaucoup de concentration peut se révéler difficiles à supporter nerveusement et générer du stress.

- **La 3^e partie va porter sur vous et vos relations professionnelles.** Des relations constructives au travail, où la solidarité est supérieure à la rivalité vont être porteuses d'équilibre et d'un sentiment de soutien collectif. Si au contraire, vous vous sentez isolé ou dans des relations hostiles ou conflictuelles, il est certain que ce ne peut être que des sources de stress supplémentaires.

- **En 4^e partie, il est question de votre relation avec votre supérieur hiérarchique.** Des décisions prises en totale concertation avec votre chef, des actions réalisées avec son soutien, une écoute à vos problématiques quotidiennes sont autant de facteurs positifs qui vont résoudre les multiples sources de stress au travail.

En conclusion, le cumul des problématiques peut conduire la personne à une situation de stress qui peut se refléter :

- sur sa condition physique : fatigue excessive, problématiques de santé,
- sur sa condition psychique : nervosité accrue, insomnie, difficultés à contrôler ses émotions...
- sur sa condition sociale : repli sur soi, conflits ouverts avec l'entourage pour des « petites choses » apparemment insignifiantes, incapacité à demander de l'aide, isolement...
- et pour finir sur sa condition professionnelle : exclusion, licenciement...