

## 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 assessment of psychosocial job characteristics. J Occup Health Psychol 1998; 3: 322-55

Les questions ci-dessous concernent votre travail et les relations avec votre entourage professionnel  
Cocher une seule case par question

	Pas du tout d'accord	Pas d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord	
1 - Mon travail nécessite que j'apprenne de nouvelles choses	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	1 / ___ /
2 - Mon travail nécessite un haut niveau de compétences	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	2 / ___ /
3 - Mon travail nécessite de la créativité	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	3 / ___ /
4 - Mon travail est répétitif	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	4 / ___ /
5 - Dans mon travail, j'ai l'opportunité de faire des choses différentes	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	5 / ___ /
6 - Dans mon travail, j'ai la possibilité de développer mes compétences professionnelles	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	6 / ___ /
7 - J'ai la liberté de décider comment je vais faire mon travail	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	7 / ___ /
8 - Mon travail permet de prendre des décisions de façon autonome	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	8 / ___ /
9 - J'ai la possibilité d'influencer le déroulement de mon travail	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	9 / ___ /
10 - Mon travail nécessite que je travaille très rapidement	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	10 / ___ /
11 - Mon travail nécessite que je travaille durement	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	11 / ___ /
12 - Il m'est demandé une quantité de travail excessive	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	12 / ___ /
13 - J'ai assez de temps pour effectuer mon travail	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	13 / ___ /
14 - Je ne reçois pas de demandes contradictoires de la part des autres	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	14 / ___ /
15 - Mon travail nécessite de longues périodes de concentration	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	15 / ___ /
16 - Ma tâche est souvent interrompue avant que je l'ai terminée, nécessitant de les reprendre plus tard	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	16 / ___ /
17 - Mon travail est très souvent mouvementé /bousculé	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	17 / ___ /
18 - Je suis souvent ralenti dans mon travail parce que je dois attendre que les autres aient terminé le leur	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	18 / ___ /
19 - Les collègues avec qui je travaille sont des gens professionnellement compétents	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	19 / ___ /
20 - Les collègues avec qui je travaille me manifestent de l'intérêt	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	20 / ___ /
21 - Les collègues avec qui je travaille ont des attitudes hostiles ou conflictuelles avec moi	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	21 / ___ /
22 - Les collègues avec qui je travaille sont amicaux	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	22 / ___ /
23 - Les collègues avec qui je travaille s'encouragent mutuellement à travailler ensemble	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	23 / ___ /
24 - Les collègues avec qui je travaille m'aident à mener les tâches à bien	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	24 / ___ /

	Pas du tout d'accord	Pas d'accord	D'accord	Tout à fait d'accord	
25 – Mon chef se soucie du bien être des travailleurs qui sont sous ses ordres	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	25/___/
26 – Mon chef fait attention à ce que je lui dis	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	26/___/
27 – Mon chef a une attitude hostile ou conflictuelle avec moi	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	27/___/
28 – Mon chef facilite la réalisation du travail	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	28/___/
29 – Mon chef réussit à faire travailler les gens ensemble	<input type="checkbox"/> <sub>1</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>2</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>3</sub>	<input type="checkbox"/> <sub>4</sub>	29/___/

---

3 scores :

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