

Le stress en milieu professionnel

Signaux et causes

Stress-Check pour les dirigeants d'entreprises

(Version 04.2014)

Identifiez à l'aide du Stress-Check s'il y a du stress dans votre entreprise ou dans le service que vous dirigez. Plus vous constaterez la présence des signaux et détecterez les indices des causes de stress chez vos collaboratrices et collaborateurs, plus probable est la présence de stress.

Vous pouvez remplir le Stress-Check également en ligne sous www.stressnostress.ch

Signaux de stress

Dans l'entreprise ou le service que vous dirigez, lesquels de ces signaux de stress avez-vous pu observer chez vos collaboratrices et collaborateurs au cours de ces trois derniers mois.

Notez chez qui – individus ou groupes – ces signaux apparaissent de manière particulièrement évidente.

Au cours de ces trois derniers mois, j'ai pu observer les signaux suivants chez mes collaboratrices/collaborateurs :	pratiquement ja- mais	rarement, environ une fois par mois	plusieurs fois, environ une fois par semaine	souvent, plusieurs fois par semaine	Constamment
Ils se plaignent de problèmes de santé tels que maux de tête, de ventre, etc.	1	2	3	4	5
Ils semblent passifs, manquent d'engagement.	1	2	3	4	5
Ils s'isolent.	1	2	3	4	5
Ils sont impatients, irritables.	1	2	3	4	5
Ils sont souvent agressifs.	1	2	3	4	5
Ils ont une attitude agressive latente.	1	2	3	4	5
Ils collaborent difficilement.	1	2	3	4	5
Ils ne s'intègrent pas à l'équipe.	1	2	3	4	5
Leurs performances sont insuffisantes.	1	2	3	4	5
Ils consomment des drogues (alcool, drogues douces, drogues dures).	1	2	3	4	5
Ils sont absents pour cause de maladie.	1	2	3	4	5
Ils provoquent des accidents de travail ou frôlent les accidents.	1	2	3	4	5
Ils causent des dommages aux exploitations.	1	2	3	4	5
Ils suscitent des réclamations chez les clients.	1	2	3	4	5
Ils démissionnent rapidement.	1	2	3	4	5

Plus vous inscrivez de réponses dans les colonnes 3, 4 ou 5, plus les signaux semblent indiquer une situation de stress.

Causes de stress

Le stress peut avoir plusieurs causes qui peuvent parfois interagir et qui s'influencent.

Etudiez la liste suivante et appréciez-les avec sur l'échelle entre « Absolument pas » à « Correspond tout à fait ».

Causes de stress possibles pour vos collaboratrices/collaborateurs au travail :	Absolument pas	Pas vraiment	Partiellement	Correspond	Correspond tout à fait
Le volume de travail est oppressant (plus que simplement « trop de travail »).	1	2	3	4	5
Les collaboratrices/collaborateurs n'ont pas le temps de planifier et d'organiser sérieusement le travail.	1	2	3	4	5
Les objectifs fixés et les tâches confiées dépassent leurs compétences professionnelles.	1	2	3	4	5
Ils trouvent leur travail ennuyeux.	1	2	3	4	5
Le travail ne correspond pas à leurs vrais intérêts ou à leurs inclinations.	1	2	3	4	5
Il y a trop de routine, ils manquent de vrais défis.	1	2	3	4	5
Ils n'ont pas d'influence sur la planification et le déroulement de leur travail.	1	2	3	4	5
Leur travail est morcelé, ils n'ont pas une bonne vue d'ensemble de sa finalité.	1	2	3	4	5
Ils ont trop peu de liberté de décision.	1	2	3	4	5
Ils ne reçoivent pas de soutien quand ils en auraient besoin.	1	2	3	4	5
Il y a des tensions et des conflits latents.	1	2	3	4	5
Les supérieurs communiquent uniquement du haut vers le bas. Personne ne prête attention aux propositions, suggestions ou critiques des collaboratrices/collaborateurs.	1	2	3	4	5
Ils ne reçoivent pas de véritable feedback (reconnaissance et critique constructive).	1	2	3	4	5
Ils n'ont pas d'influence directe sur leurs possibilités de développement personnel/leur plan de carrière.	1	2	3	4	5

Ils travaillent dans des conditions difficiles.	1	2	3	4	5
Ils sont souvent dérangés dans leur travail.	1	2	3	4	5

Plus vos évaluations se trouvent dans les colonnes 3, 4 ou 5, plus les causes de stress sont importantes.

Conclusions

Finalement, veuillez répondre aux questions suivantes :

A quel point votre entreprise/le service que vous dirigez sont-ils touchés par le stress négatif ?

- 1 absolument pas touchées
- 2 peu touchées
- 3 partiellement touchées
- 4 très touchées
- 5 gravement touchées

Si vous constatez des phénomènes de stress : Quelle importance accorderiez-vous à des mesures ciblées en vue de l'éliminer ?

- 1 absolument sans aucune importance
- 2 pas important
- 3 assez peu important
- 4 moyennement important
- 5 plutôt important
- 6 très important
- 7 extrêmement important

Le programme stressnostress.ch est constamment mis à jour et amélioré grâce aux conclusions apportées par les intéressé(e)s. Si vous mettez les résultats de votre check-list à notre disposition, vous contribuez activement à son développement. Nous vous garantissons bien sûr un strict anonymat. Votre nom et l'adresse de l'expéditeur ne sont pas enregistrés.

Les données suivantes faciliteront nos évaluations :

Mon sexe

<input type="checkbox"/>	masculin
<input type="checkbox"/>	feminin

Mon âge

<input type="checkbox"/>	jusqu'à 30 ans
<input type="checkbox"/>	30 à 40 ans
<input type="checkbox"/>	40 à 50 ans
<input type="checkbox"/>	plus de 50 ans

Formation

<input type="checkbox"/>	Scolarité obligatoire
<input type="checkbox"/>	Apprentissage
<input type="checkbox"/>	Ecole professionnelle / Ecole Normale
<input type="checkbox"/>	Maturité
<input type="checkbox"/>	Etudes supérieures
<input type="checkbox"/>	Université / HES

Importance de mon entreprise

<input type="checkbox"/>	jusqu'à 20 personnes
<input type="checkbox"/>	20 –50 personnes
<input type="checkbox"/>	50 –100 personnes
<input type="checkbox"/>	100 –500 personnes
<input type="checkbox"/>	plus de 500 personnes

Le nombre de personnes sous ma responsabilité directe

<input type="checkbox"/>	jusqu'à 5 personnes
<input type="checkbox"/>	6-10 personnes

	11-15 personnes
	16-20 personnes
	plus de 20 personnes