

Stress sur le lieu de travail

Signaux et causes

Stress-Check personnel

(Version 04.2014)

Le Stress-Check personnel vous permet d'établir un bilan individuel. Il vous donne une idée de l'intensité de votre stress en comparaison avec d'autres personnes ainsi que des indications plus précises sur son origine.

Les résultats pourront vous servir de base pour mettre en place les éventuelles mesures nécessaires à l'élimination du stress.

Vous pouvez effectuer le Stress-Check également en ligne : www.stressnostress.ch.

Signaux de stress

Lesquels de ces signaux de stress avez-vous pu observer chez vous au cours de **ces trois derniers mois** dans votre vie professionnelle et/ou privée et à quelle fréquence ?

	pratiquement ja- mais	rarement, c.à.d. environ une fois par mois	plusieurs fois, c.à.d. envi- ron une fois par semaine	souvent, c.à.d. plusieurs fois par semaine	constamment
Niveau corporel Au cours des trois derniers mois, j'ai remarqué les signaux suivants :					
Je transpire sans raison particulière	1	2	3	4	5
Je ressens des douleurs dans la nuque, les épaules ou le dos	1	2	3	4	5
J'ai des problèmes intestinaux / de digestion	1	2	3	4	5
J'ai des maux de tête	1	2	3	4	5
J'ai des problèmes cardio-vasculaires (tension, pouls)	1	2	3	4	5
Je suis rapidement épuisé(e)	1	2	3	4	5
Je ressens une fatigue générale	1	2	3	4	5
J'ai de la peine à m'endormir / mon sommeil est souvent interrompu	1	2	3	4	5

	pratiquement ja- mais	rarement, c.à.d. environ une fois par mois	plusieurs fois, c.à.d. envi- ron une fois par semaine	souvent, c.à.d. plusieurs fois par semaine	constamment
Niveau psychique / émotionnel Au cours de ces trois derniers mois, j'ai remarqué les signaux suivants :					
Je me sens abattu(e), déprimé(e)	1	2	3	4	5
Je doute de moi	1	2	3	4	5
Je suis nerveux(se), irritable	1	2	3	4	5
Je suis devenu(e) très susceptible	1	2	3	4	5
Je me sens inutile	1	2	3	4	5

Niveau psychologique

Au cours de ces trois derniers mois, j'ai remarqué les signaux suivants :

	pratiquement ja- mais	rarement, c.à.d. environ une fois par mois	plusieurs fois, c.à.d. envi- ron une fois par semaine	souvent, c.à.d. plusieurs fois par semaine	constamment
Je manque de concentration	1	2	3	4	5
J'ai fréquemment des trous de mémoires	1	2	3	4	5
J'ai de la peine à accepter les nouveautés	1	2	3	4	5
Je peine à prendre des décisions	1	2	3	4	5

Niveau comportemental

Au cours de ces trois derniers mois, j'ai remarqué les signaux suivants :

	pratiquement ja- mais	rarement, c.à.d. environ une fois par mois	plusieurs fois, c.à.d. envi- ron une fois par semaine	souvent, c.à.d. plusieurs fois par semaine	constamment
Je néglige mes contacts sociaux	1	2	3	4	5
Je ne fais pas de pause pendant mon travail	1	2	3	4	5
Je commets des erreurs inutiles	1	2	3	4	5
Je mange d'une manière irrégulière	1	2	3	4	5
J'ai souvent ou je risque souvent des accidents	1	2	3	4	5
Je dois dépenser davantage d'énergie pour maintenir mes presta- tions à niveau	1	2	3	4	5
J'ai une activité physique régulière	1	2	3	4	5
Je ne me rends plus au travail	1	2	3	4	5
Je ne fais plus de projets personnels/je pense uniquement à mon prochain travail	1	2	3	4	5
J'aimerais changer d'emploi	1	2	3	4	5

Causes de stress

Le stress peut avoir diverses causes qui interagissent et peuvent avoir un effet cumulatif. Etudiez les affirmations suivantes et appréciez-les avec la mention adéquate (de « ne convient pas » à « convient tout à fait »).

Causes dans la vie professionnelle / l'entreprise

Dans quelle mesure les propositions suivantes vous correspondent-elles ?

	ne convient pas	ne convient plutôt pas	convient partiellement	convient assez bien	convient tout à fait
Le volume de travail est oppressant (plus que simplement « trop de travail ! »)	1	2	3	4	5
Je n'ai pas le temps de planifier et d'organiser sérieusement le travail	1	2	3	4	5
Les objectifs qui m'ont été fixés et les tâches qui me sont confiées me dépassent	1	2	3	4	5
Je trouve mon travail ennuyeux	1	2	3	4	5
Mon travail ne correspond pas à mes vrais intérêts ou à mes inclinations	1	2	3	4	5
Il y a trop de routine, j'aimerais de vrais défis	1	2	3	4	5
Je n'ai pas d'influence sur la planification et le déroulement de mon travail	1	2	3	4	5
Mon travail est morcelé, je n'ai pas une bonne vue d'ensemble de sa finalité	1	2	3	4	5
J'ai trop peu de liberté de décision	1	2	3	4	5
Je ne reçois pas de soutien quand j'en aurais besoin	1	2	3	4	5
Il y a des tensions et des conflits larvés	1	2	3	4	5
Mes supérieurs communiquent uniquement du haut vers le bas. Personne ne prête attention à mes propositions, à mes suggestions ou à mes critiques	1	2	3	4	5
Je ne reçois pas de véritable feedback (absence de reconnaissance et manque de critique constructive)	1	2	3	4	5
Je n'ai pas d'influence sur mon développement personnel/mon plan de carrière	1	2	3	4	5

Je travaille dans des conditions difficiles	1	2	3	4	5
Je suis souvent dérangé(e) dans mon travail	1	2	3	4	5
Trop pris par les exigences de ma vie professionnelle, je n'ai pas assez de temps à consacrer à ma vie privée. Je n'arrive pas à trouver l'équilibre entre vie professionnelle et privée	1	2	3	4	5

	ne convient pas	ne convient plutôt pas	convient partiellement	convient assez bien	convient tout à fait
Causes dans la vie privée / causes générales					
Dans quelle mesure les propositions suivantes vous correspondent-elles ?					
Je suis affecté(e) par la perte de quelqu'un de proche	1	2	3	4	5
Je suis affecté(e) par ma séparation / mon divorce	1	2	3	4	5
Je suis affecté(e) par une grave maladie	1	2	3	4	5
Je suis affecté(e) par la grave maladie dont souffre quelqu'un de proche	1	2	3	4	5
J'ai des problèmes financiers	1	2	3	4	5
J'ai des problèmes relationnels avec des membres de ma famille	1	2	3	4	5
Je ne connais personne avec qui discuter ouvertement de mes vrais problèmes	1	2	3	4	5

Conclusions

Pour terminer, répondez aux questions suivantes.

A quel point votre vie professionnelle et votre vie privée sont-elles touchées par le stress ?

- 1 pas touchées
- 2 peu touchées
- 3 partiellement touchées
- 4 fortement touchées
- 5 très fortement touchées

Si vous souffrez de stress : les effets négatifs sont-ils plus forts dans votre vie privée ou dans votre vie professionnelle ?

- 1 Exclusivement dans ma vie privée
- 2 Davantage dans ma vie privée
- 3 Aussi forts dans la vie privée que professionnelle
- 4 Davantage dans ma vie professionnelle
- 5 Exclusivement dans ma vie professionnelle

Si vous souffrez 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