

Questionnaire de SIEGRIST (version française validée)

Les questions des deux pages suivantes concernent votre travail.

Indiquez si vous êtes d'accord ou non avec chacune des phrases, en cochant la case correspondante. Si vous cochez la case en face de la flèche →, alors indiquez aussi dans quelle mesure vous êtes en général perturbé(e) par cette situation, en entourant le chiffre qui correspond le mieux à votre réponse (1 = je ne suis pas du tout perturbé(e), 2 = je suis un peu perturbé(e), 3 = je suis perturbé(e), 4 = je suis très perturbé(e))

Merci de répondre à toutes les questions.

| | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|
| S1 – Je suis constamment pressé(e) par le temps à cause d'une forte charge de travail | pas d'accord <input type="checkbox"/> → d'accord <input type="checkbox"/> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S2 – Je suis fréquemment interrompu(e) et dérangé(e) dans mon travail | pas d'accord <input type="checkbox"/> → d'accord <input type="checkbox"/> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S3 – J'ai beaucoup de responsabilités à mon travail | pas d'accord <input type="checkbox"/> → d'accord <input type="checkbox"/> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S4 – Je suis souvent contraint(e) à faire des heures supplémentaires | pas d'accord <input type="checkbox"/> → d'accord <input type="checkbox"/> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S5 – Mon travail exige des efforts physiques | pas d'accord <input type="checkbox"/> → d'accord <input type="checkbox"/> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S6 – Au cours des dernières années, mon travail est devenu plus exigeant | pas d'accord <input type="checkbox"/> → d'accord <input type="checkbox"/> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S7 – Je reçois le respect que je mérite de mes supérieurs | pas d'accord <input type="checkbox"/> → d'accord <input type="checkbox"/> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S8 – Je reçois le respect que je mérite de mes collègues | pas d'accord <input type="checkbox"/> → d'accord <input type="checkbox"/> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S9 – Au travail, je bénéficie d'un soutien satisfaisant dans les situations difficiles | pas d'accord <input type="checkbox"/> → d'accord <input type="checkbox"/> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S10 – On me traite injustement à mon travail | pas d'accord <input type="checkbox"/> → d'accord <input type="checkbox"/> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S11 – Je suis en train de vivre une période où je m'attends à vivre un changement indésirable dans ma situation de travail | pas d'accord <input type="checkbox"/> → d'accord <input type="checkbox"/> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S12 – Mes perspectives de promotion sont faibles | pas d'accord <input type="checkbox"/> → d'accord <input type="checkbox"/> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S13 – Ma sécurité d'emploi est menacée | pas d'accord <input type="checkbox"/> → d'accord <input type="checkbox"/> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S14 – Ma position professionnelle actuelle correspond bien à ma formation | pas d'accord <input type="checkbox"/> → d'accord <input type="checkbox"/> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S15 – Vu tous mes efforts, je reçois le respect et l'estime que je mérite à mon travail | pas d'accord <input type="checkbox"/> → d'accord <input type="checkbox"/> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S16 – Vu tous mes efforts, mes perspectives de promotion sont satisfaisantes | pas d'accord <input type="checkbox"/> → d'accord <input type="checkbox"/> | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S17 – Vu tous les efforts, mon salaire est satisfaisant | pas d'accord <input type="checkbox"/> → d'accord <input type="checkbox"/> | 1 | 2 | 3 | 4 |

Pour cette page, indiquez dans quelle mesure vous êtes d'accord avec chacune des phrases, en entourant le chiffre qui correspond le mieux à votre réponse (1 = pas du tout d'accord, 2 = pas d'accord, 3 = d'accord, 4 = tout à fait d'accord)

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| S18 – La plupart du temps, je prends les critiques très à coeur | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S19 – Je suis souvent motivé(e) par l'ambition | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S20 – La moindre interruption dans mon travail m'agace beaucoup | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S21 – Si quelque chose doit être bien fait, il vaudrait mieux que je le fasse moi-même | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S22 – J' aime prouver que certaines personnes ont tort | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S23 – Etre toujours un peu meilleur ou plus rapide que les autres est une sorte de jeu pour moi | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S24 – Je peux vraiment m'énerver lorsque quelqu'un m'empêche de faire ce que je suis sensé(e) faire | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S25 – Les autres font que je n'énerve plus souvent que je le voudrais | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S26 – Au travail, il m'arrive fréquemment d'être pressé(e) par le temps | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S27 – Je commence à penser à des problèmes de travail dès que je me lève le matin | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S28 – Je suis irrité(e) lorsque je ne parviens pas à accomplir au mieux une tâche | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S29 – Je ne laisse personne faire mon travail | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S30 – Je suis particulièrement déçu(e) lorsque mon travail n'est pas apprécié à sa juste valeur | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S31 – Lorsqu'une personne ne comprend pas assez vite, je peux m'emporter | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S32 – Quand je rentre à la maison, j'arrive facilement à me décontracter et à oublier tout ce qui concerne mon travail | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S33 – Mes proches disent que je me sacrifie trop pour mon travail | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S34 – Je n'ai le sentiment d'avoir réussi que lorsque j'ai accompli ma tâche mieux que je ne pensais faire | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S35 – Les gens ont confiance dans ma capacité à mener à bien les tâches difficiles | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S36 – Je mobilise toute mon énergie pour toujours avoir le contrôle de la situation | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S37 – Pour moi, la famille ou ma vie privée passent toujours avant le travail | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S38 – Cela me met en rage lorsqu'un collègue remet en question mes compétences | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S39 – Cela ne me gêne pas d'être interrompu(e) dans mes tâches quotidiennes | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S40 – Je veux toujours faire plus de choses que je ne peux en accomplir | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S41 – Le travail me trotte encore dans la tête lorsque je vais au lit | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S42 – Le moindre complément stimule vraiment ma motivation | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S43 – Je ne me sens pas irrité(e) quand d'autres font mieux que moi | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S44 – De temps en temps, j'aime quand d'autres me détournent de mon travail | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S45 – En pensée, je suis déjà prêt(e) à accomplir ma prochaine tâche | 1 | 2 | 3 | 4 |
| S46 – Quand je remets à plus tard quelque chose que je devrais faire le jour même, j'ai du mal à dormir le soir | 1 | 2 | 3 | 4 |

Codage des réponses

Premier codage des réponses :

- Réponse d'accord ou pas d'accord (selon le sens de la question) sans commentaire → 1
- Réponse « je ne suis pas du tout perturbé » → 1
- Réponse « je suis un peu perturbé » → 2
- Réponse « je suis perturbé » → 3
- Réponse « je suis très perturbé » → 4

Second codage :

Le calcul recommandé fait appel à un recodage des items, les réponses « je suis perturbé » et « je suis très perturbé » sont recodées « 2 », les autres modalités étant recodées « 1 »

Exemple : question « Je suis constamment pressé par le temps à cause d'une forte charge de travail »

| Réponse à la question | Codage 1 | Codage 2 |
|---|----------|----------|
| Pas d'accord | 1 | 1 |
| D'accord, je ne suis pas du tout perturbé | 1 | 1 |
| D'accord, je suis peu perturbé | 2 | 1 |
| D'accord, je suis perturbé | 3 | 2 |
| D'accord, je suis très perturbé | 4 | 2 |

Calcul des scores après recodage :

Efforts extrinsèques : S1 + S2 + S3 + S4 + S5 + S6

Récompenses : S7 + S8 + S9 ++ S17

plus les scores sont élevés, plus les efforts sont élevés et les récompenses faibles.

Calcul du rapport efforts/récompenses (après inversion du score des récompenses) :

$$R = \frac{11}{6} \times \frac{\text{Efforts extrinsèques}}{\text{récompenses}}$$

Un rapport supérieur à 1 indique un déséquilibre entre les efforts extrinsèques et les récompenses

Bibliographie :

I. Niedhammer, J. Siegrist. Facteurs psychosociaux au travail et maladies cardio-vasculaires : l'apport du modèle Déséquilibre Efforts/Récompenses. Rev. Epidem. Et Santé Publ. , 1998, 46, 398-410.

I. Niedhammer, J. Siegrist. M.F. Landre, M; Goldberg, A.Leclerc. Etude des qualités psychométriques de la version française du modèle Déséquilibre Efforts/Récompenses. Rev. Epidem. Et Santé Publ. , 2000, 48, 419-437.