

QUESTIONNAIRE SUR LE STRESS AU TRAVAIL

Votre adresse e-mail: _____ Date: _____

Ce questionnaire a été conçu afin de vous permettre de découvrir les différents éléments qui, dans votre vie professionnelle, peuvent provoquer en vous un degré plus au moins élevé de stress. Les événements passés ou la perspective d'événements futurs influencent votre niveau de stress. A l'issue de ce questionnaire, vous aurez accès à une évaluation de votre niveau de stress et une synthèse globale anonyme vous sera présentée.

Ce questionnaire est à compléter comme suit:

Pour chaque situation vécue, ou qui pourrait survenir, il s'agit de donner une note de 1 à 5; 1 étant la note la plus faible et 5 la plus élevée de stress.

Il est possible et même certain que vous n'avez pas été ou que vous ne serez pas confronté(e) personnellement à toutes les situations qui vous seront exposées dans ce questionnaire. Chaque fois que ce sera le cas, nous vous demandons de ne pas donner de note.

Si vous avez été affecté(e) durant ces 6 derniers mois par une des situations suivantes, veuillez entourer le chiffre correspondant à l'intensité de stress que vous avez ressenti.

Si vous pensez être affecté(e) par une de ces situations durant les 6 prochains mois, veuillez entourer le chiffre correspondant à l'intensité de stress que cela pourrait éventuellement vous causer.

Laissez de côté les cas qui ne vous concernent pas.

DANS LE PASSE				DANS LE FUTUR		
1 2 3 4 5		1.	Début d'un nouveau travail ou d'une nouvelle formation	1 2 3 4 5		
1 2 3 4 5		2.	Mauvaise description du poste ou des fonctions de travail	1 2 3 4 5		
1 2 3 4 5		3.	Changements importants d'horaire ou de conditions de travail	1 2 3 4 5		
1 2 3 4 5		4.	Manque de préparation aux changements organisationnels	1 2 3 4 5		
1 2 3 4 5		5.	Absence ou faible reconnaissance du travail accompli	1 2 3 4 5		
1 2 3 4 5		6.	Parvenir à réaliser vos objectifs professionnels ou de formation	1 2 3 4 5		
1 2 3 4 5		7.	Echec dans la compréhension ou dans l'accomplissement d'une tâche	1 2 3 4 5		
S 1 2 3 4 5	S	8.	Sentiment de ne pas être suffisamment qualifié(e) pour mener à bien vos tâches professionnelles ou de stage	S 1 2 3 4 5	S	
T 1 2 3 4 5	T			T 1 2 3 4 5	T	
R 1 2 3 4 5	R			R 1 2 3 4 5	R	
E 1 2 3 4 5	E			E 1 2 3 4 5	E	
S 1 2 3 4 5	S	9.	Interruptions constantes (téléphones, etc.)	S 1 2 3 4 5	S	
M 1 2 3 4 5	M	10.	Difficultés quant au déroulement de votre carrière	M 1 2 3 4 5	M	
I 1 2 3 4 5	I			I 1 2 3 4 5	I	
M 1 2 3 4 5	M	11.	Surcharge de travail	M 1 2 3 4 5	M	
U 1 2 3 4 5	U			U 1 2 3 4 5	U	
M 1 2 3 4 5	M	12.	Sentiment d'être pressé par le temps	M 1 2 3 4 5	M	
1 2 3 4 5		13.	Nombreux cas d'urgence à résoudre au travail	1 2 3 4 5		
1 2 3 4 5		14.	Collègues peu coopératifs	1 2 3 4 5		
1 2 3 4 5		15.	Problèmes linguistiques avec vos collègues	1 2 3 4 5		
1 2 3 4 5		16.	Excès de responsabilités au travail	1 2 3 4 5		

Laissez de côté les cas qui
ne vous concernent pas.

DANS LE PASSE			DANS LE FUTUR	
1 2 3 4 5		17. Crainte de faire des erreurs	1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5		18. Sentiment d'un manque de préparation au travail	1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5		19. Impression que la quantité de travail à effectuer risque de nuire à sa qualité	1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5		20. Horaire trop long au travail	1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5		21. Incertitude quant à votre rôle et à vos responsabilités exactes au travail	1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5		22. Mauvaises relations avec les collègues	1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5		23. Absence de participation aux décisions	1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5		24. Processus de communication inefficaces	1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5		25. Exigence ou agressivité de la clientèle	1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5		26. Promotion	1 2 3 4 5	
1 2 3 4 5		27. Réussite marquante dans le cadre de votre travail	1 2 3 4 5	
S T R E S S M I N I M U M	1 2 3 4 5	S T R E S S M A X I M U M	28. Changement d'orientation dans votre travail	S T R E S S M I N I M U M
	1 2 3 4 5		29. Mal informé de ce qui se passe dans l'organisation	
	1 2 3 4 5		30. Equipements défectueux	
	1 2 3 4 5		31. Conflit entre les exigences du travail et celles de la vie privée	
	1 2 3 4 5		32. Sentiment de ne pas être soutenu par la hiérarchie	
	1 2 3 4 5		33. Perte de motivation et d'enthousiasme pour le travail	1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5		34. Possibilités de promotion limitées	1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5		35. Responsabilités attribuées sans avoir l'autorité nécessaire pour les exercer	1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5		36. Exécutions de tâches pas dans la description de poste	1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5		37. Heures irrégulières de travail	1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5		38. Départ à la retraite	1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5		39. Nouvelles responsabilités au travail	1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5		40. Ennuis avec votre supérieur	1 2 3 4 5
	1 2 3 4 5		41. Etre victime de harcèlement personnel sous la forme de mots ou comportements désobligeants	1 2 3 4 5