

## Questionnaire de Karasek

Ce questionnaire est relatif à votre travail et aux relations qui s'y jouent. Merci de reporter dans le tableau ci-dessous le chiffre correspondant à votre réponse (1 chiffre par ligne):

Q	Pas du tout d'accord (1)	Pas d'accord (2)	D'accord (3)	Tout à fait d'accord (4)
1. Dans mon travail, je dois apprendre des choses nouvelles				
2. Dans mon travail, j'effectue des tâches répétitives				
3. Mon travail me demande d'être créatif				
4. Mon travail me permet souvent de prendre des décisions moi-même				
5. Mon travail demande un haut niveau de compétence				
6. Dans ma tâche, j'ai très peu de libertés pour décider comment je fais mon travail				
7. Dans mon travail, j'ai des activités variées				
8. J'ai l'occasion d'influencer le déroulement de mon travail				
9. J'ai l'occasion de développer mes compétences professionnelles				
10. Mon travail me demande de travailler très vite				
11. Mon travail demande de travailler intensément				
12. On me demande d'effectuer une quantité de travail excessive				
13. Je dispose du temps nécessaire pour exécuter correctement mon travail				
14. Je reçois des ordres contradictoires de la part d'autres personnes				
15. Mon travail nécessite de longues périodes de concentration intense				
16. Mes tâches sont souvent interrompues avant d'être achevées, nécessitant de les reprendre plus tard				
17. Mon travail peut être « bousculé »				
18. Attendre le travail de collègues ou d'autres départements ralentit souvent mon propre travail				
19. Mon supérieur se sent concerné par le bien-être de ses subordonnés				
20. Mon supérieur prête attention à ce que je dis				
21. Mon supérieur m'aide à mener ma tâche à bien				
22. Mon supérieur réussit facilement à faire collaborer ses subordonnées				
23. Les collègues avec qui je travaille sont des gens professionnellement compétents				
24. Les collègues avec qui je travaille me manifestent de l'intérêt				
25. Les collègues avec qui je travaille sont amicaux				
26. Les collègues avec qui je travaille m'aident à mener les tâches à bien				

Pour connaître votre positionnement dans le modèle, merci de comptabiliser votre score en effectuant les calculs suivants :

**Score « Demande psychologique »**

$$= Q10 + Q11 + Q12 + (5-Q13) + Q14 + Q15 + Q16 + Q17 + Q18$$

**Score « Latitude décisionnelle »**

$$= 4xQ4 + 4x(5-Q6) + 4xQ8 + 2x(5-Q2) + 2xQ5 + 2xQ7 + 2xQ1 + Q3 + 2xQ9$$

**Score « Soutien social »**

$$= Q19 + Q20 + Q21 + Q22 + Q23 + Q24 + Q25 + Q26$$

Les scores sont à comparer aux médianes suivantes :

	<b>Demande psychologique</b>	<b>Latitude décisionnelle</b>	<b>Soutien social</b>
<b>Référence</b>	21.0	70.3	23.3

Exemple : Un(e) salarié(e) dont le score en « demande psychologique » est supérieur à 21 subit une forte demande psychologique au sens de Karasek.