

Baromètre Mieux-Être

Mesure du bien-être au départ, à mi-parcours et au terme du programme

Ce questionnaire est anonyme. Personne ne verra vos réponses individuelles : seuls les résultats du groupe, à partir de 5 personnes, sont restitués.

Votre code personnel anonyme : 2 premières lettres du prénom de votre mère, puis votre jour de naissance (01 à 31). Exemple : Maria, née le 7, donne **MA07**. Même code aux trois mesures.

Mon code : ☐ Départ ☐ Mi-parcours ☐ Terme

AU COURS DES 2 DERNIÈRES SEMAINES, DANS MA VIE EN GÉNÉRAL...	TOUT LE TEMPS 5	LA PLUPART DU TEMPS 4	PLUS DE LA MOITIÉ DU TEMPS 3	MOINS DE LA MOITIÉ DU TEMPS 2	DE TEMPS EN TEMPS 1	JAMAIS 0
1. Je me suis senti-e bien et de bonne humeur	☐	☐	☐	☐	☐	☐
2. Je me suis senti-e calme et tranquille	☐	☐	☐	☐	☐	☐
3. Je me suis senti-e plein-e d'énergie et vigoureux-se	☐	☐	☐	☐	☐	☐
4. Je me suis réveillé-e en me sentant frais-che et disposé-e	☐	☐	☐	☐	☐	☐
5. Ma vie quotidienne a été remplie de choses qui m'intéressent	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Items 1 à 5 : indice de bien-être WHO-5 (Organisation mondiale de la Santé, Psychiatric Research Unit, Hillerød, libre d'utilisation ; validation Topp et al., 2015).

AU COURS DES 2 DERNIÈRES SEMAINES, DANS MON TRAVAIL...	TOUT LE TEMPS 5	LA PLUPART DU TEMPS 4	PLUS DE LA MOITIÉ DU TEMPS 3	MOINS DE LA MOITIÉ DU TEMPS 2	DE TEMPS EN TEMPS 1	JAMAIS 0
6. J'ai eu l'énergie nécessaire pour accomplir mon travail	☐	☐	☐	☐	☐	☐
7. J'ai pu faire face à ma charge de travail sans me sentir débordé-e	☐	☐	☐	☐	☐	☐
8. Je me suis senti-e reconnu-e et soutenu-e dans mon travail	☐	☐	☐	☐	☐	☐
9. J'ai pu récupérer après mes journées de travail (sommeil, détente)	☐	☐	☐	☐	☐	☐
10. Dans l'ensemble, je me suis senti-e bien au travail	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Items 6 à 10 : rédigés par Monsoin.ch d'après le modèle contraintes/ressources du Job Stress Index (Promotion Santé Suisse, Université de Berne, ZHAW).

Merci ! Glissez la feuille dans l'urne prévue à cet effet, ou validez le formulaire en ligne. À la mesure finale, merci de remplir aussi la fiche Avis au verso.

Votre avis sur le programme

Facultatif et anonyme, mais précieux : c'est grâce à vos retours que ce programme s'améliore

C Votre évaluation

	EXCELLENT 5	TRÈS BIEN 4	BIEN 3	MOYEN 2	INSUFFISANT 1
11. Les séances de soins (qualité, bienfaits ressentis)	☐	☐	☐	☐	☐
12. Le programme dans son ensemble (organisation, écoute, ajustements)	☐	☐	☐	☐	☐

13. Recommanderiez-vous ces soins à un-e collègue ou à une autre entreprise ? ☐ Oui, certainement ☐ Oui, probablement ☐ Non

D Votre témoignage

14. Qu'est-ce que ce programme a changé pour vous ?

15. Une suggestion pour améliorer le programme ?

Autorisation d'utilisation. Votre témoignage reste anonyme dans tous les cas.

- ☐ J'autorise Monsoin.ch à utiliser mon témoignage **anonymisé** (site web, documents de présentation).
- ☐ J'autorise en plus la mention de mon prénom et de ma fonction. Prénom / fonction : _____
- ☐ Je ne souhaite pas que mon témoignage soit utilisé.

Baromètre Mieux-Être, grille de lecture

1 Calcul des scores

SCORE	CALCUL	LECTURE
Bien-être général (WHO-5, items 1 à 5)	Somme des items 1 à 5 (0 à 25), × 4, score de 0 à 100	Plus de 68 : bon niveau · 51 à 68 : moyen · 50 ou moins : bien-être faible · 28 ou moins : signal fort (voir seuils d'alerte)
Mieux-être au travail (items 6 à 10)	Somme des items 6 à 10 (0 à 25), × 4, score de 0 à 100	Mêmes repères. L'écart entre les deux scores indique si le mal-être vient plutôt du travail ou du contexte général.
Indice global Mieux-Être	Moyenne des deux scores (0 à 100)	C'est l'indicateur suivi sur les trois mesures : départ, mi-parcours et terme.

2 Règles de restitution

- Aucune restitution sur un groupe de moins de 5 répondants.
- Appariement des mesures par code personnel anonyme.
- Restitution : moyenne, distribution, taux de participation. La direction ne voit que l'agregé.

3 Seuils d'alerte individuels

Le WHO-5 est aussi un outil de dépistage : un score **de 28 ou moins** évoque un possible état dépressif (Topp et al., 2015). Comme le questionnaire est anonyme, Monsoin.ch l'indique de façon générale : chaque restitution collective rappelle les ressources disponibles (médecin traitant, ligne 143 La Main Tendue, thérapeutes du réseau). Si un score très bas est identifiable dans un petit groupe, ne pas restituer et renforcer le message de ressources auprès de tous.

Sources : WHO-5 Well-Being Index, OMS et Psychiatric Research Unit, Frederiksberg (libre d'utilisation, plus de 30 langues) ; Topp CW et al., « The WHO-5 Well-Being Index: A Systematic Review of the Literature », Psychother Psychosom 2015 ; Job Stress Index, Promotion Santé Suisse, Université de Berne, ZHAW.