

Diagnostic Stress & Ressources

CES 3 DERNIERS MOIS...	JAMAIS 1	RAREMENT 2	PARFOIS 3	SOUVENT 4	PRESQUE TOUJOURS 5
A · Charge et rythme de travail					
1. Je dois travailler dans l'urgence ou sous pression du temps	☐	☐	☐	☐	☐
2. Ma charge de travail est trop élevée pour le temps disponible	☐	☐	☐	☐	☐
3. Je suis interrompu-e dans mes tâches et je dois sans cesse jongler	☐	☐	☐	☐	☐
4. Je dépasse mes horaires pour arriver à tenir mes objectifs	☐	☐	☐	☐	☐
B · Exigences émotionnelles et incertitude					
5. Mon travail m'expose à des tensions (clients, collègues, hiérarchie)	☐	☐	☐	☐	☐
6. Je dois cacher ce que je ressens pour faire mon travail	☐	☐	☐	☐	☐
7. Les priorités ou consignes changent sans que je sois informé-e à temps	☐	☐	☐	☐	☐
8. Je m'inquiète pour l'avenir de mon poste ou de mon emploi	☐	☐	☐	☐	☐
C · Autonomie et clarté					
9. Je peux organiser mon travail comme je l'entends	☐	☐	☐	☐	☐
10. Je peux influencer les décisions qui concernent mon travail	☐	☐	☐	☐	☐
11. Je sais exactement ce qu'on attend de moi	☐	☐	☐	☐	☐
12. J'ai les moyens et les informations nécessaires pour bien travailler	☐	☐	☐	☐	☐
D · Reconnaissance et soutien					
13. Mes efforts et mes résultats sont reconnus à leur juste valeur	☐	☐	☐	☐	☐
14. Je peux compter sur mon/ma responsable en cas de difficulté	☐	☐	☐	☐	☐
15. Je peux compter sur mes collègues	☐	☐	☐	☐	☐
16. Le climat dans mon équipe est bon	☐	☐	☐	☐	☐

CES 3 DERNIERS MOIS...	JAMAIS 1	RAREMENT 2	PARFOIS 3	SOUVENT 4	PRESQUE TOUJOURS 5
E - Fatigue et récupération					
17. Je me sens émotionnellement vidé-e par mon travail	☐	☐	☐	☐	☐
18. Le matin, je me sens déjà fatigué-e à l'idée d'aller travailler	☐	☐	☐	☐	☐
19. J'ai du mal à récupérer après mes journées de travail	☐	☐	☐	☐	☐
20. Il m'arrive de venir travailler alors que je me sens malade	☐	☐	☐	☐	☐
F - Sens et engagement					
21. Mon travail a du sens pour moi	☐	☐	☐	☐	☐
22. Je suis fier-ère du travail que j'accomplis	☐	☐	☐	☐	☐
23. Je me sens plein-e d'énergie dans mon travail	☐	☐	☐	☐	☐
24. Je recommanderais mon entreprise comme employeur	☐	☐	☐	☐	☐

G Deux questions à vous

25. Qu'est-ce qui vous pèse le plus dans votre travail aujourd'hui ?

26. Quel petit changement concret aurait le plus d'effet positif sur votre quotidien ?

Merci ! Glissez la feuille dans l'urne prévue à cet effet, ou validez le formulaire en ligne.

Diagnostic Stress & Ressources, grille de lecture

1 Calcul des scores (moyennes de groupe, par dimension)

INDICE	CALCUL	ZONE FAVORABLE	ZONE D'ALERTE
Contraintes	Moyenne des items 1–8 (dimensions A + B)	< 3,0	≥ 3,5
Ressources	Moyenne des items 9–16 (dimensions C + D)	> 3,5	≤ 3,0
Ratio contraintes/ressources	Moyenne Contraintes ÷ moyenne Ressources	< 0,8	> 1,0 = zone critique
Épuisement	Moyenne des items 17–20 (dimension E)	< 2,5	≥ 3,5
Engagement	Moyenne des items 21–24 (dimension F)	> 3,5	≤ 2,5

Le ratio contraintes/ressources reprend la logique du Job Stress Index : le stress s'installe quand les contraintes dépassent durablement les ressources. L'item 20 (présentisme) se lit aussi seul : une moyenne de 3 ou plus signale un coût invisible important.

2 De la mesure aux ajustements, exemples par dimension

DIMENSION EN ALERTE	AJUSTEMENTS TYPES (PEU COÛTEUX, RÉVERSIBLES, DÉCIDÉS PAR LA DIRECTION)
A · Charge & rythme	Plages sans réunion ni interruption · revue des priorités hebdomadaire · droit de dire « pas avant demain » · lissage des pics prévisibles
B · Émotionnel et incertitude	Point d'information mensuel direction · binômes sur les situations difficiles · débriefing après incident · annoncer les changements avant qu'ils arrivent
C · Autonomie & clarté	Télétravail partiel · latitude sur l'ordre des tâches · clarification écrite des rôles · rotation des tâches répétitives
D · Reconnaissance & soutien	Rituel de reconnaissance en réunion d'équipe · feedback régulier du manager · célébration des réussites · entretiens « comment ça va » sans agenda
E · Fatigue & récupération	Vraies pauses (lieu, durée) · pas de mails hors horaires · sieste/relaxation autorisée · soins Monsoin.ch ciblés sommeil et récupération
F · Sens & engagement	Relier chaque poste à l'impact client · participation aux décisions d'équipe · temps pour projets qui tiennent à cœur

3 Statut de l'instrument

Ce questionnaire a été rédigé par Monsoin.ch d'après le **modèle contraintes/ressources du Job Stress Index** (Promotion Santé Suisse, Université de Berne, ZHAW) et la structure des dimensions psychosociales du **COPSOQ** (Copenhagen Psychosocial Questionnaire), avec des repères issus des travaux sur l'épuisement professionnel (OLBI) et l'engagement (UWES). C'est un **instrument interne, transparent et gratuit**, conçu pour piloter les ajustements du programme. Si l'entreprise a déjà réalisé une enquête normée (p. ex. Job Stress Analysis de Promotion Santé Suisse), ses résultats sont intégrés comme point de départ, ce diagnostic sert alors au suivi et à l'action rapide.

Références : Job Stress Index / Job Stress Analysis, Promotion Santé Suisse, Université de Berne, ZHAW · COPSOQ III, réseau international COPSOQ · Demerouti E. et al., Oldenburg Burnout Inventory (OLBI) · Schaufeli W. & Bakker A., Utrecht Work Engagement Scale (UWES) · Karasek R. & Theorell T., modèle demande–contrôle–soutien.