

## Vous et votre santé

☞ Complétez ces phrases par l'adjectif qui vous correspond le mieux (cochez la case choisie)

	très mauvais(e)	Mauvais(e)	Ni bon ni mauvais(e)	Bon(ne)	Très bon(ne)
1. Je trouve que ma santé est globalement :					
2. Il y a six mois, ma santé était :					
3. Je trouve que mon moral est globalement :					
4. Ma confiance en l'avenir est globalement :					
5. Je trouve que mon sommeil est globalement :					

☞ Choisissez la fréquence qui vous correspond en vous référant aux **6 derniers mois**

	Jamais depuis 6 mois	1 ou 2 fois depuis 6 mois	1 ou 2 fois par mois	1 ou 2 fois par semaine	Tous les jours ou presque
6. J'ai des douleurs dans le dos ou dans le cou.					
7. J'ai des douleurs dans les bras (de l'épaule à la main.					
8. J'ai des douleurs dans les jambes (de la cuisse au pied).					
9. J'ai des insomnies.					
10. J'ai des maux de tête.					
11. J'ai des problèmes de digestion. (exemple : brûlures d'estomac, ballonnement, diarrhée)					

☞ Choisissez la fréquence qui vous correspond

	Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	En permanence
12. Je me sens stressé(e) par mon travail.					
13. Je me sens stressé(e) par autre chose que mon travail					
14. J'ai l'impression que je suis au bout du rouleau.					
15. Je me sens plein d'énergie..					
16. Je me sens lessivé(e) par mon travail					
17. Mon travail me donne le sentiment d'être utile.					

☞ Cochez les cases correspondant à vos réponses et complétez les pointillés si nécessaire.

18. Actuellement, je prends un traitement médicamenteux.       Oui       Non

19. Mes arrêts de travail au cours des 12 derniers mois :

Moins de 7 jours	
Durée	Motif
.....	.....
.....	.....

Plus de 7 jours	
Durée	Motif
.....	.....
.....	.....

20. j'ai une activité physique générale :

- très faible                       faible                       moyenne                       importante                       très importante

21. Je fume.  Oui,

Environ .....cigarettes par jour

Non,

J'ai arrêté depuis .....

Non,

Je n'ai jamais fumé.

22. Selon moi, ma consommation d'alcool est :

- nulle ou presque                       modérée                       moyenne                       importante                       excessive

23. Selon moi, ma consommation de drogue est :

- nulle ou presque                       modérée                       moyenne                       importante                       excessive

## Vous et votre travail

☞ Entourez le chiffre correspondant à votre réponse.

La signification des chiffres est donnée dans l'encadré ci-contre.

1 : très facile  
2 : facile  
3 : ni facile, ni dur  
4 : dur  
5 : très dur

24. Concernant les **efforts physiques** que je dois fournir, mon travail est :                      1                      2                      3                      4                      5
25. Concernant les **efforts de réflexion ou d'attention** que je dois fournir, mon travail est : 1                      2                      3                      4                      5
26. Concernant les efforts que je dois fournir pour **contrôler mes émotions**  
(ne pas m'énerver, ne pas "craquer" , m'entendre avec les autres...), mon travail est :                      1                      2                      3                      4                      5

☞ Cochez les cases correspondant à vos réponses.

<u>Face aux exigences de mon travail,</u>	Largement insuffisantes	Plutôt insuffisantes	Adaptées	Plus importante que nécessaire	Largement plus importantes que nécessaire
27. mes capacités physiques sont :					
28. mes capacités de réflexion ou d'attention sont :					
29. mes capacités à contrôler mes émotions sont :					

30. Supposons que ma capacité de travail ait atteint son maximum (soit 10) à un moment donné.

Aujourd'hui, ma capacité de travail se situe à : (entourez un chiffre)

- 0                      1                      2                      3                      4                      5                      6                      7                      8                      9                      10

31. Dans 2 ans, ma santé devrait me permettre d'occuper le même poste qu'aujourd'hui.

- Oui, tout à fait d'accord                       Oui, plutôt d'accord                       Ni oui, ni non                       Non, plutôt pas d'accord                       Non, pas du tout d'accord

Voici une liste d'éléments qui portent sur les aspects de votre travail.

Dites en entourant le

chiffre correspondant à votre réponse (d'après l'encadré ci-contre).

1 : me contrarie fortement
2. ne me convient pas
3. je fais avec
4. me convient
5. contribue à mon épanouissement

1.	L'aspect général du lieu où je travaille le plus (bureau, atelier...)	1	2	3	4	5
2.	La propreté de ce lieu	1	2	3	4	5
3.	Son niveau sonore	1	2	3	4	5
4.	Sa température environnante	1	2	3	4	5
5.	Sa luminosité / son éclairage	1	2	3	4	5
6.	La qualité du matériel que j'utilise pour travailler	1	2	3	4	5
7.	La manière dont ce matériel est géré	1	2	3	4	5
8.	Le niveau de technologie de ce matériel	1	2	3	4	5
9.	Les moyens qu'on me donne pour suivre l'évolution des technologies	1	2	3	4	5
10.	Mon salaire	1	2	3	4	5
11.	Mon travail, de façon générale	1	2	3	4	5
12.	L'ambiance (avec mes collègues proches)	1	2	3	4	5
13.	La confiance que mes collègues m'accordent	1	2	3	4	5
14.	Mes relations avec mon supérieur	1	2	3	4	5
15.	La confiance que mon supérieur m'accorde	1	2	3	4	5
16.	Mes relations avec les personnes que j'encadre <input type="checkbox"/> Je n'encadre personne	1	2	3	4	5
17.	La quantité de travail que je dois fournir	1	2	3	4	5
18.	La manière dont mon travail est organisé	1	2	3	4	5
19.	Ma tâche principale	1	2	3	4	5
20.	Les instructions qu'on me donne pour travailler (objectifs, méthodes...)	1	2	3	4	5
21.	La manière dont sont prises les décisions concernant mon propre travail	1	2	3	4	5
22.	La manière dont je peux évoluer dans l'entreprise	1	2	3	4	5
23.	La manière dont je peux me former dans l'entreprise	1	2	3	4	5
24.	Le niveau de compétence que je mobilise pour travailler	1	2	3	4	5
25.	La variété des compétences que je mobilise pour travailler	1	2	3	4	5
26.	L'autonomie qu'on me donne	1	2	3	4	5
27.	Les responsabilités qu'on me confie	1	2	3	4	5
28.	L'organisation horaire de mon poste	1	2	3	4	5
29.	Le rythme auquel je dois travailler (cadence,...)	1	2	3	4	5
30.	Le nombre d'heures que je passe à mon travail	1	2	3	4	5
31.	La quantité de travail que je dois effectuer dans l'urgence (imprévu,...)	1	2	3	4	5
32.	Les délais dont je dispose pour faire mon travail	1	2	3	4	5
33.	Les interruptions qui ont lieu dans mon travail (téléphone,...)	1	2	3	4	5
34.	L'image de l'entreprise, ses valeurs	1	2	3	4	5
35.	Son positionnement sur le marché international	1	2	3	4	5
36.	Les informations que l'entreprise donne sur sa politique et ses objectifs	1	2	3	4	5

37. Quand j'ai commencé dans mon poste, il m'aurait été utile qu'on me donne les deux conseils suivants :

.....

.....

.....

## Vous en dehors de votre travail

☞ *Voici une liste d'affirmations.  
Dites dans **quelle mesure elles vous décrivent.***

1 : Tout à fait d'accord  
 2 : Plutôt d'accord  
 3 : Ni d'accord, ni pas d'accord  
 4 : plutôt pas d'accord  
 5 : Pas du tout d'accord

1. J'ai des proches à qui parler de mes soucis professionnels.	1	2	3	4	5
2. Je me sens bien entouré(e).	1	2	3	4	5
3. J'en arrive parfois à la dispute pour remettre les choses au point.	1	2	3	4	5
4. Quand je ne vais pas bien, personne ne le remarque.	1	2	3	4	5
5. Je parle rarement de ce qui me préoccupe.	1	2	3	4	5
6. Quand j'ai quelque chose à fêter, je le partage avec mon entourage.	1	2	3	4	5
7. Je me sens impuissant(e) face aux problèmes de mes proches.	1	2	3	4	5
8. Je prends du temps pour faire des choses qui me plaisent avec mes amis.	1	2	3	4	5
9. Si je suis perturbé(e) par quelque chose, j'en parle pour y voir plus clair.	1	2	3	4	5
10. Je pense que ceux à qui je tiens ne me connaissent pas vraiment.	1	2	3	4	5
11. Il y a des gens sur qui je peux vraiment compter en cas de coup dur.	1	2	3	4	5
12. Je sais remonter le moral de mes amis.	1	2	3	4	5

**Merci de votre participation !**