



Le Numérique Autrement



Méthodologie du modèle de Karasek

Document descriptif de la méthodologie du modèle de Karasek de l'[application QVT & Numérique](#) de l'[UGICT-CGT](#), dans le cadre de la campagne « [le Numérique Autrement](#) ».

Note : le principe est le même pour la méthode de Siegrist, en remplaçant le critère Soutien par le critère Reconnaissance.

Le principe de Karasek se base sur l'équilibre entre Exigences et Autonomie, compensable ensuite par le Soutien.

Dans l'application QVT & Numérique, la notation de chaque critère est la suivante :

- De 0 à 36
- Plus le score est élevé, plus le critère est fort

On obtient donc sur une gradation à 4 niveaux :

Soutien/Autonomie Mauvaises réponses

28-36	< 3
19-27	< 6
10-18	< 9
0-9	

Exigences

0-9	< 3
10-18	< 6
19-27	< 9
28-36	

Pour obtenir le résultat final, on évalue d'abord le résultat intermédiaire de l'équilibre entre Exigences et Autonomie :

Exigences	Autonomie	Intermédiaire
0-9	28-36	
0-9	19-27	
0-9	10-18	
0-9	0-9	
10-18	28-36	
10-18	19-27	
10-18	10-18	
10-18	0-9	
19-27	28-36	
19-27	19-27	
19-27	10-18	
19-27	0-9	
28-36	28-36	
28-36	19-27	
28-36	10-18	
28-36	0-9	

Puis on évalue la compensation éventuelle apportée par le Soutien :

Intermédiaire	Soutien	Final
	28-36	
	19-27	
	10-18	
	0-9	
3 cas	28-36	
	19-27	
	10-18	
	0-9	
3 cas	28-36	
	19-27	
	10-18	
	0-9	
7 cas	28-36	
	19-27	
	10-18	
	0-9	
	28-36	
	19-27	
	10-18	
	0-9	
3 cas		

On obtient les 4 zones suivantes :

« Verte » : travail protecteur pour la santé

Soutien	Exigences	Autonomie
19-27	0-9	19-27
19-27	0-9	28-36
19-27	10-18	28-36
28-36	0-9	10-18
28-36	0-9	19-27
28-36	0-9	28-36
28-36	10-18	19-27
28-36	10-18	28-36
28-36	19-27	28-36

« Rouge » : travail dangereux pour la santé

Soutien	Exigences	Autonomie
0-9	0-9	0-9
0-9	10-18	0-9
0-9	10-18	10-18
0-9	19-27	0-9
0-9	19-27	19-27
0-9	19-27	10-18
0-9	28-36	0-9
0-9	28-36	19-27
0-9	28-36	10-18
0-9	28-36	
10-18	19-27	0-9
10-18	28-36	0-9
10-18	28-36	19-27





« Orange » : alerte sur le risque pour la santé

Soutien	Exigences	Autonomie
0-9	0-9	10-18
0-9	0-9	19-27
0-9	0-9	28-36
0-9	10-18	19-27
0-9	10-18	28-36
0-9	19-27	28-36
10-18	0-9	0-9
10-18	0-9	10-18
10-18	10-18	0-9
10-18	10-18	10-18
10-18	10-18	19-27
10-18	19-27	10-18
10-18	19-27	19-27
10-18	19-27	28-36
10-18	28-36	19-27
10-18	28-36	28-36
19-27	0-9	0-9
19-27	10-18	0-9
19-27	10-18	10-18
19-27	19-27	0-9
19-27	19-27	10-18
19-27	19-27	19-27
19-27	28-36	0-9
19-27	28-36	10-18
19-27	28-36	19-27
19-27	28-36	28-36
28-36	19-27	0-9
28-36	28-36	0-9
28-36	28-36	10-18

« Jaune » : viser la zone verte, mais attention à ne pas glisser vers la zone « orange »

Soutien	Exigences	Autonomie
10-18	0-9	28-36
10-18	0-9	19-27
10-18	10-18	28-36
19-27	0-9	10-18
19-27	10-18	19-27
19-27	19-27	28-36
28-36	0-9	0-9
28-36	10-18	10-18
28-36	10-18	0-9
28-36	19-27	19-27
28-36	19-27	10-18
28-36	28-36	28-36
28-36	28-36	19-27

Pour une visualisation dans un cube composé de 64 blocs, du fait de la gradation sur 4 niveaux de chacun des 3 critères, nous obtenons :

Final	Blocs	%
	9	14%
	13	20%
	29	45%
	13	20%

Les proportions peuvent paraître disproportionnée vers l'orange en particulier et le « non vert » en général, mais rappelons les éléments suivants :

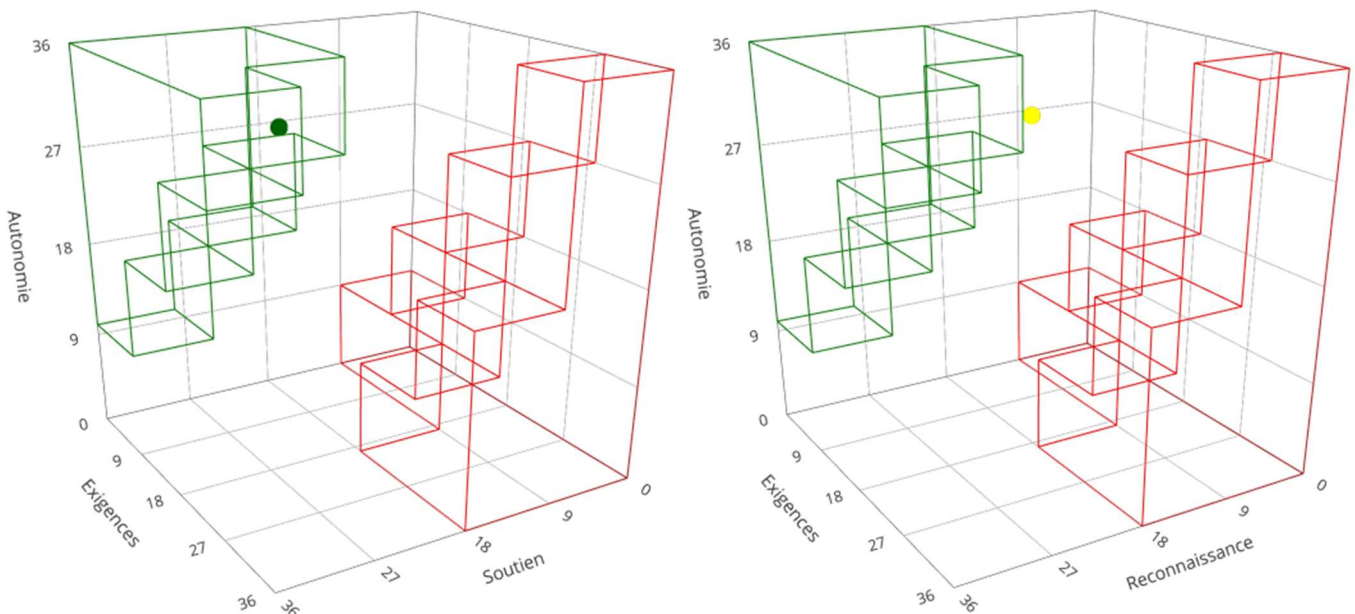
- La zone « jaune » correspond à un résultat qui n'est pas bon, mais qui n'est pas mauvais non plus
- La zone « orange » correspond à un résultat qui appelle à la vigilance, dans le cadre de la santé au travail, pour se rapprocher au plus près de la prévention primaire des risques
- Le résultat d'un des deux modèles, Karasek ou Siegrist, peut être contrebalancé par l'autre, selon que la personne est plus sensible au Soutien ou à la Reconnaissance

Deux cas particuliers auxquels il faut prêter attention :

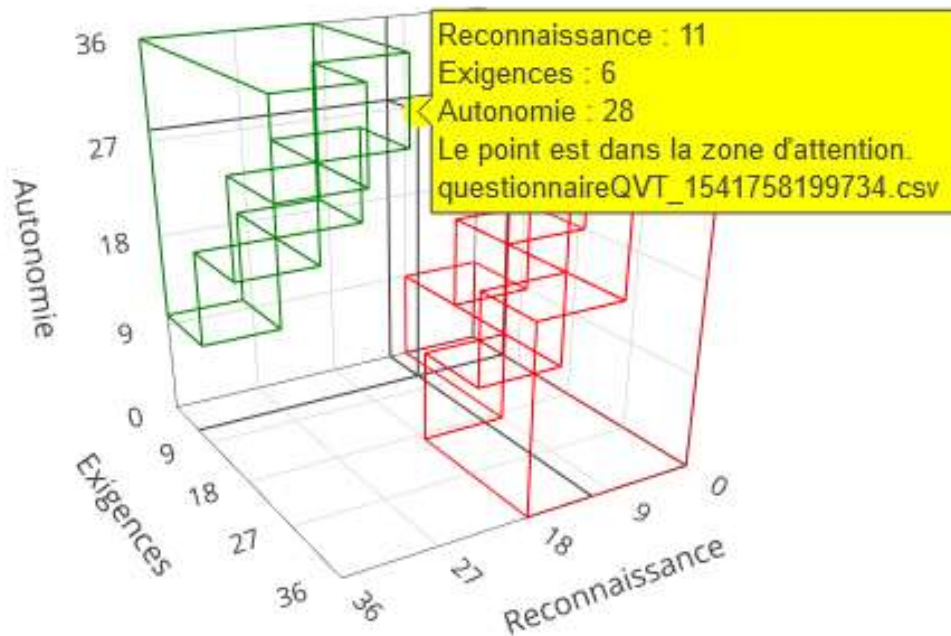
1. Exigences faibles (< 10) et Autonomie élevée (> 27)

Attention au risque d'ennui professionnel (bore-out) lorsque les exigences sont faibles et l'autonomie élevée : même si globalement la personne se trouve en zone « verte » ou « jaune », cela peut traduire un cas de « placardisation ».

Par exemple :



En apparence, tout semble aller presque au mieux pour cette personne, mais si on observe plus attentivement le point du graphique de Siegrist (mettant en jeu la reconnaissance au lieu du soutien) :



Reconnaissance et Exigences sont très faibles, ce qui, conjugué à une Autonomie élevée, laisse à penser que la personne est laissée à l'abandon dans son emploi.

Presque paradoxalement, les exigences pourraient tripler sans que la personne ne change de zone.

Par contre, cela ne remet pas en cause le besoin nécessaire (mais pas suffisant) de corréler les exigences à une organisation du travail idoine :

- [Télétravail, CoWorking, Nomadisme, Mobilité](#)
- [Charge de travail et intensification du travail](#)
- [Forfait jours et santé au travail](#)
- [Accompagnement et formation à l'utilisation des outils numériques](#)
- [Disponibilité et déconnexion](#)
- [Reconfiguration et instabilité des organisations de travail](#)

Au passage, cette personne a potentiellement un grand besoin de reconnaissance.

2. Rien n'est mauvais, mais rien n'est bon non plus

Dans le cas où la personne est en zone « jaune », zone d'attention, mais où les critères sont chacun en zone « jaune » également (Exigences entre 10 et 18 ; Autonomie, Soutien et Reconnaissance entre 19 et 27), il convient d'être très prudent et de ne pas se laisser duper par l'apparence trompeuse du « ça va à peu près ».

C'est en effet précisément la situation de crise, où se joue la bascule vers le bon ou le néfaste : il suffit qu'un seul des trois critères bascule d'une zone à l'autre pour que tout le résultat, Karasek ou Siegrist, y bascule aussi, alors qu'en agissant uniquement sur le critère le plus apte à s'améliorer, on maximise le résultat tout en minimisant l'effort.

Note sur la visualisation des différentes zones :

Dans la représentation graphique, nous choisissons de n'afficher que les zones « verte » et « rouge », par souci de lisibilité, mais la présence de chaque point correspondant au résultat d'un questionnaire indique dans quelle zone il se trouve.

