



# 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	
3 cas	28-36	
	19-27	
	10-18	
	0-9	

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

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.

