Questionnaire de SIEGRIST (version française validée)

Les questions des deux pages suivantes concernent votre travail.

Indiquez si vous êtes d'accord ou non avec chacune des phrases, en cochant la case correspondante. Si vous cochez la case en face de la flèche→, alors indiquez aussi dans quelle mesure vous êtes en général perturbé(e) par cette situation, en entourant le chiffre qui correspond le mieux à votre réponse (1 = je ne suis pas du tout perturbé(e), 2 = je suis un peu perturbé(e), 3 = je suis perturbé(e), 4 = je suis très perturbé(e)

Merci de répondre à toutes les questions.

S1 – Je suis constamment pressé(e) par le temps à	pas d'accord	□ →	1	2	3	4
cause d'une forte charge de travail	d'accord		'	_	3	7
S2 – Je suis fréquemment interrompu(e) et	pas d'accord	_ →	1	2	3	4
dérangé(e) dans mon travail	d'accord					
S3 – J'ai beaucoup de responsabilités à mon travail	pas d'accord	_ →	1	2	3	4
·	d'accord					
S4 – Je suis souvent contraint(e) à faire des heures	pas d'accord	□ →	1	2	3	4
supplémentaires	d'accord					
S5 – Mon travail exige des efforts physiques	pas d'accord	□ →	1	2	3	4
	d'accord					
S6 – Au cours des dernières années, mon travail est	pas d'accord	□ →	1	2	3	4
devenu plus exigeant	d'accord					
S7 – Je reçois le respect que je mérite de mes	pas d'accord	□ →	1	2	3	4
supérieurs	d'accord					
S8 – Je reçois le respect que je mérite de mes	pas d'accord	□ →	1	2	3	4
collègues	d'accord					
S9 – Au travail, je bénéficie d'un soutien satisfaisant	pas d'accord	□ →	1	2	3	4
dans les situations difficiles	d'accord					
S10 – On me traite injustement à mon travail	pas d'accord	□ →	1	2	3	4
	d'accord					
S11 – Je suis en tain de vivre une période ou je	pas d'accord	□ →	1	2	3	4
m'attends à vivre un changement indésirable	d'accord					
dans ma situation de travail						
S12 – Mes perspectives de promotion sont faibles	pas d'accord	_ →	1	2	3	4
040 14 / 1/4 11	d'accord					4
S13 – Ma sécurité d'emploi est menacée	pas d'accord	_ →	1	2	3	4
	d'accord			_		
S14 – Ma position professionnelle actuelle	pas d'accord	_ →	1	2	3	4
correspond bien à ma formation	d'accord					
S15 – Vu tous mes efforts, je reçois le respect et	pas d'accord	□ →	1	2	3	4
l'estime que je mérite à mon travail	d'accord					_
S16 – Vu tous mes efforts, mes perspectives de	pas d'accord	□ →	1	2	3	4
promotion sont satisfaisantes	d'accord					
S17 – Vu tous les efforts, mon salaire est satisfaisant	pas d'accord	□ →	1	2	3	4
	d'accord					

Pour cette page, indiquez dans quelle mesure vous êtes d'accord avec chacune des phrases, en entourant le chiffre qui correspond le mieux à votre réponse (1 = pas du tout d'accord, 2 = pas d'accord, 3 = d'accord, 4 = tout à fait d'accord)

\$18 - La plupart du temps, je prends les critiques très à coeur \$19 - Je suis souvent motivé(e) par l'ambition \$20 - La moindre interruption dans mon travail m'agace beaucoup \$21 - Si quelque chose doit être bien fait, il vaux mieux que je le fasse moi-même \$22 - J' aime prouver que certaines personnes ont tort \$23 - Si quelque chose doit être bien fait, il vaux mieux que je le fasse moi-même \$25 - J' aime prouver que certaines personnes ont tort \$25 - J' aime prouver que certaines personnes ont tort \$25 - J' aime prouver que certaines personnes ont tort \$25 - J' aime prouver que certaines personnes ont tort \$26 - J' a peux vraiment m'énerver lorsque quelqu'un m'empêche de faire ce que je de jubour moi \$27 - Je peux vraiment m'énerver lorsque quelqu'un m'empêche de faire ce que je de jubour aux sus sensé(e) faire \$25 - Les autres font que je n'énerve plus souvent que je le voudrais \$25 - Les autres font que je n'énerve plus souvent que je le voudrais \$25 - Les autres font que je n'énerve plus souvent que je le voudrais \$26 - Au travail, il m'arrive fréquemment d'être pressé(e) par le temps \$27 - Je commence à penser à des problèmes de travail dès que je me lève le matin \$28 - Je suis irrité(e) lorsque je ne parviens pas à accomplir au mieux une tâche \$29 - Je ne laisse personne faire mon travail \$29 - Je ne laisse personne faire mon travail \$29 - Je ne laisse personne ne comprend pas assez vite, je peux m'emporter \$20 - Je suis particulièrement déçu(e) lorsque mon travail n'est pas apprécié à sa juste valeur \$31 - Lorsqu'une personne ne comprend pas assez vite, je peux m'emporter \$31 - Lorsqu'une personne ne comprend pas assez vite, je peux m'emporter \$32 - Quand je rentre à la maison, j'arrive facilement à me décontracter et à oublier tout ce qui concerne mon travail \$33 - Mes proches dissent que je me sacrifie trop pour mon travail \$34 - Je n'ai le sentiment d'avoir réussi que lorsque j'ai accompli ma tâche mieux \$35 - Les gens ont confiance dans ma capacité à mener à bien les tâches difficiles \$35 - Les gens					
S20 – La moindre interruption dans mon travail m'agace beaucoup 1 2 3 4 S21 – Si quelque chose doit être bien fait, il vaux mieux que je le fasse moi-même 1 2 3 4 S22 – J' aime prouver que certaines personnes ont tort 1 2 3 4 S23 – Etre toujours un peu meilleur ou plus rapide que les autres est une sorte de jeu pour moi S24 – Je peux vraiment m'énerver lorsque quelqu'un m'empêche de faire ce que je suis sensé(e) faire S25 – Les autres font que je n'énerve plus souvent que je le voudrais 1 2 3 4 S26 – Au travail, il m'arrive fréquemment d'être pressé(e) par le temps 1 2 3 4 S27 – Je commence à penser à des problèmes de travail dès que je me lève le matin S28 – Je suis irrité(e) lorsque je ne parviens pas à accomplir au mieux une tâche S29 – Je ne laisse personne faire mon travail S29 – Je ne laisse personne faire mon travail S30 – Je suis particulièrement déçu(e) lorsque mon travail n'est pas apprécié à sal juste valeur S31 – Lorsqu'une personne ne comprend pas assez vite, je peux m'emporter S31 – Lorsqu'une personne ne comprend pas assez vite, je peux m'emporter S32 – Quand je rentre à la maison, j'arrive facilement à me décontracter et à juste valeur S33 – Mes proches disent que je me sacrifie trop pour mon travail S33 – Mes proches disent que je me sacrifie trop pour mon travail S34 – Je n'ai le sentiment d'avoir réussi que lorsque j'ai accompli ma tâche mieux que je ne pensais faire S35 – Les gens ont confiance dans ma capacité à mener à bien les tâches difficiles S36 – Je mobilise toute mon énergie pour toujours avoir le contrôle de la situation S37 – Pour moi, la famille ou ma vie privée passent toujours avant le travail S38 – Cela me me gêne pas d'être interrompu(e) dans mes tâches quotidiennes 1 2 3 4 S39 – Cela ne me gêne pas d'être interrompu(e) dans mes tâches quotidiennes 1 2 3 4 S40 – Je veux toujours faire plus de choses que je ne peux en accomplir S41 – Le travail me trotte encore dans la tête lorsque je vais au lit S42 – Le moindre complément stimule vraiment ma mo	S18 – La plupart du temps, je prends les critiques très à coeur	1	2	3	4
S21 – Si quelque chose doit être bien fait, il vaux mieux que je le fasse moi-même 1 2 3 4 522 – J' aime prouver que certaines personnes ont tort 1 2 3 4 522 – J' aime prouver que certaines personnes ont tort 1 2 3 4 5 5 2 4 5 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2 5 2	S19 – Je suis souvent motivé(e) par l'ambition	1	2	3	4
S22 – J' aime prouver que certaines personnes ont tort S23 – Etre toujours un peu meilleur ou plus rapide que les autres est une sorte de jeu pour moi S24 – Je peux vraiment m'énerver lorsque quelqu'un m'empêche de faire ce que je suis sensé(e) faire S25 – Les autres font que je n'énerve plus souvent que je le voudrais S26 – Au travail, il m'arrive fréquemment d'être pressé(e) par le temps S27 – Je commence à penser à des problèmes de travail dès que je me lève le matin S28 – Je suis irrité(e) lorsque je ne parviens pas à accomplir au mieux une tâche S29 – Je ne laisse personne faire mon travail S30 – Je suis particulièrement déçu(e) lorsque mon travail n'est pas apprécié à sa juste valeur S30 – Je suis particulièrement déçu(e) lorsque mon travail n'est pas apprécié à sa juste valeur S31 – Lorsqu'une personne ne comprend pas assez vite, je peux m'emporter S32 – Quand je rentre à la maison, j'arrive facilement à me décontracter et à oublier tout ce qui concerne mon travail S33 – Mes proches disent que je me sacrifie trop pour mon travail S34 – Je n'ai le sentiment d'avoir réussi que lorsque j'ai accompli ma tâche mieux que je ne pensais faire S35 – Les gens ont confiance dans ma capacité à mener à bien les tâches difficiles S36 – Je mobilise toute mon énergie pour toujours avoir le contrôle de la situation S37 – Pour moi, la famille ou ma vie privée passent toujours avant le travail S38 – Cela me met en rage lorsqu'un collègue remet en question mes compétences S39 – Cela ne me gêne pas d'être interrompu(e) dans mes tâches quotidiennes S40 – Je veux toujours faire plus de choses que je ne peux en accomplir S41 – Le travail me trotte encore dans la tête lorsque je vais au lit S42 – Le moindre complément stimule vraiment ma motivation S43 – Je ne me sens pas irrité(e) quand d'autres font mieux que moi S44 – De temps en temps, j'aime quand d'autres me détournent de mon travail S45 – En pensée, je suis déjà prêt(e) à accomplir ma prochaine tâche S46 – Quand je remets à plus tard quelque chos	S20 – La moindre interruption dans mon travail m'agace beaucoup	1	2	3	4
S23 – Etre toujours un peu meilleur ou plus rapide que les autres est une sorte de jeu pour moi S24 – Je peux vraiment m'énerver lorsque quelqu'un m'empêche de faire ce que je suis sensé(e) faire S25 – Les autres font que je n'énerve plus souvent que je le voudrais S26 – Au travail, il m'arrive fréquemment d'être pressé(e) par le temps S27 – Je commence à penser à des problèmes de travail dès que je me lève le matin S28 – Je suis irrité(e) lorsque je ne parviens pas à accomplir au mieux une tâche S29 – Je ne laisse personne faire mon travail S29 – Je ne laisse personne faire mon travail S30 – Je suis particulièrement déçu(e) lorsque mon travail n'est pas apprécié à sa juste valeur S31 – Lorsqu'une personne ne comprend pas assez vite, je peux m'emporter S31 – Lorsqu'une personne ne comprend pas assez vite, je peux m'emporter S32 – Quand je rentre à la maison, j'arrive facilement à me décontracter et à oublier tout ce qui concerne mon travail S33 – Mes proches disent que je me sacrifie trop pour mon travail S33 – Je n'ai le sentiment d'avoir réussi que lorsque j'ai accompli ma tâche mieux que je ne pensais faire S35 – Les gens ont confiance dans ma capacité à mener à bien les tâches difficiles S36 – Je mobilise toute mon énergie pour toujours avoir le contrôle de la situation S37 – Pour moi, la famille ou ma vie privée passent toujours avant le travail S38 – Cela me met en rage lorsqu'un collègue remet en question mes S39 – Cela ne me gêne pas d'être interrompu(e) dans mes tâches quotidiennes S39 – Cela ne me gêne pas d'être interrompu(e) dans mes tâches quotidiennes S40 – Je veux toujours faire plus de choses que je ne peux en accomplir S41 – Le travail me trotte encore dans la tête lorsque je vais au lit S42 – Le moindre complément stimule vraiment ma motivation S43 – Je ne me sens pas irrité(e) quand d'autres font mieux que moi S44 – De temps en temps, j'aime quand d'autres me détournent de mon travail S45 – En pensée, je suis déjà prêt(e) à accomplir ma prochaine tâche	S21 – Si quelque chose doit être bien fait, il vaux mieux que je le fasse moi-même	1	2	3	4
jeu pour moi S24 – Je peux vraiment m'énerver lorsque quelqu'un m'empêche de faire ce que je 1 2 3 4 suis sensé(e) faire S25 – Les autres font que je n'énerve plus souvent que je le voudrais 1 2 3 4 4 5 5 6 - Au travail, il m'arrive fréquemment d'être pressé(e) par le temps 1 2 3 4 5 6 - Au travail, il m'arrive fréquemment d'être pressé(e) par le temps 1 2 3 4 5 6 - Au travail, il m'arrive fréquemment d'être pressé(e) par le temps 1 2 3 4 6 6 - Au travail, il m'arrive fréquemment d'être pressé(e) par le temps 1 2 3 4 6 6 - Quand je remets à penser à des problèmes de travail dès que je me lève le matin 1 2 3 4 6 7 9 9 Je ne laisse personne faire mon travail 1 2 3 4 6 7 9 Je ne laisse personne faire mon travail 1 2 3 4 7 9 Je ne laisse personne faire mon travail 1 2 3 4 9 Je suis particulièrement déçu(e) lorsque mon travail n'est pas apprécié à sa juste valeur 1 2 3 4 9 Je suis particulièrement déçu(e) lorsque mon travail n'est pas apprécié à sa juste valeur 1 2 3 4 9 Je n'est ealeur 1 2 3 9	S22 – J' aime prouver que certaines personnes ont tort	1	2	3	4
suis sensé(e) faire S25 – Les autres font que je n'énerve plus souvent que je le voudrais 1 2 3 4 S26 – Au travail, il m'arrive fréquemment d'être pressé(e) par le temps 1 2 3 4 S27 – Je commence à penser à des problèmes de travail dès que je me lève le matin S28 – Je suis irrité(e) lorsque je ne parviens pas à accomplir au mieux une tâche 1 2 3 4 S29 – Je ne laisse personne faire mon travail 1 2 3 4 S30 – Je suis particulièrement déçu(e) lorsque mon travail n'est pas apprécié à sa juste valeur S31 – Lorsqu'une personne ne comprend pas assez vite, je peux m'emporter 1 2 3 4 S32 – Quand je rentre à la maison, j'arrive facilement à me décontracter et à oublier tout ce qui concerne mon travail S33 – Mes proches disent que je me sacrifie trop pour mon travail 1 2 3 4 S34 – Je n'ai le sentiment d'avoir réussi que lorsque j'ai accompli ma tâche mieux que je ne pensais faire S35 – Les gens ont confiance dans ma capacité à mener à bien les tâches difficiles 1 2 3 4 S36 – Je mobilise toute mon énergie pour toujours avoir le contrôle de la situation 1 2 3 4 S37 – Pour moi, la famille ou ma vie privée passent toujours avant le travail 1 2 3 4 S38 – Cela me met en rage lorsqu'un collègue remet en question mes 2 3 4 S39 – Cela ne me gêne pas d'être interrompu(e) dans mes tâches quotidiennes 1 2 3 4 S40 – Je veux toujours faire plus de choses que je ne peux en accomplir 1 2 3 4 S41 – Le travail me trotte encore dans la tête lorsque je vais au lit 1 2 3 4 S42 – Le moindre complément stimule vraiment ma motivation 1 2 3 4 S42 – Le moindre complément stimule vraiment ma motivation 1 2 3 4 S42 – Le moindre complément stimule vraiment ma motivation 1 2 3 4 S45 – En pensée, je suis déjà prêt(e) à accomplir ma prochaine tâche 1 2 3 4		1	2	3	4
S26 – Au travail, il m'arrive fréquemment d'être pressé(e) par le temps 1 2 3 4 S27 – Je commence à penser à des problèmes de travail dès que je me lève le matin 22 3 4 S28 – Je suis irrité(e) lorsque je ne parviens pas à accomplir au mieux une tâche 32 9 – Je ne laisse personne faire mon travail 33 0 – Je suis particulièrement déçu(e) lorsque mon travail n'est pas apprécié à sa juste valeur 33 1 – Lorsqu'une personne ne comprend pas assez vite, je peux m'emporter 33 1 – Lorsqu'une personne ne comprend pas assez vite, je peux m'emporter 33 2 – Quand je rentre à la maison, j'arrive facilement à me décontracter et à oublier tout ce qui concerne mon travail 333 – Mes proches disent que je me sacrifie trop pour mon travail 334 – Je n'ai le sentiment d'avoir réussi que lorsque j'ai accompli ma tâche mieux que je ne pensais faire 335 – Les gens ont confiance dans ma capacité à mener à bien les tâches difficiles 33 1 4 2 3 4 4 5 4 5 4 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5 5	suis sensé(e) faire	1	2	3	4
S27 – Je commence à penser à des problèmes de travail dès que je me lève le matin S28 – Je suis irrité(e) lorsque je ne parviens pas à accomplir au mieux une tâche 1 2 3 4 S29 – Je ne laisse personne faire mon travail 1 2 3 4 S30 – Je suis particulièrement déçu(e) lorsque mon travail n'est pas apprécié à sa juste valeur S31 – Lorsqu'une personne ne comprend pas assez vite, je peux m'emporter 1 2 3 4 S32 – Quand je rentre à la maison, j'arrive facilement à me décontracter et à oublier tout ce qui concerne mon travail S33 – Mes proches disent que je me sacrifie trop pour mon travail 1 2 3 4 S34 – Je n'ai le sentiment d'avoir réussi que lorsque j'ai accompli ma tâche mieux que je ne pensais faire S35 – Les gens ont confiance dans ma capacité à mener à bien les tâches difficiles 1 2 3 4 S36 – Je mobilise toute mon énergie pour toujours avoir le contrôle de la situation 1 2 3 4 S37 – Pour moi, la famille ou ma vie privée passent toujours avant le travail 1 2 3 4 S38 – Cela me met en rage lorsqu'un collègue remet en question mes compétences S39 – Cela ne me gêne pas d'être interrompu(e) dans mes tâches quotidiennes 1 2 3 4 S40 – Je veux toujours faire plus de choses que je ne peux en accomplir 1 2 3 4 S40 – Le travail me trotte encore dans la tête lorsque je vais au lit 1 2 3 4 S41 – Le travail me trotte encore dans la tête lorsque je vais au lit 1 2 3 4 S42 – Le moindre complément stimule vraiment ma motivation 1 2 3 4 S43 – Je ne me sens pas irrité(e) quand d'autres font mieux que moi 1 2 3 4 S45 – En pensée, je suis déjà prêt(e) à accomplir ma prochaine tâche 1 2 3 4	S25 – Les autres font que je n'énerve plus souvent que je le voudrais	1	2	3	4
matin S28 – Je suis irrité(e) lorsque je ne parviens pas à accomplir au mieux une tâche 1 2 3 4 S29 – Je ne laisse personne faire mon travail 1 2 3 4 S30 – Je suis particulièrement déçu(e) lorsque mon travail n'est pas apprécié à sa juste valeur S31 – Lorsqu'une personne ne comprend pas assez vite, je peux m'emporter 1 2 3 4 S32 – Quand je rentre à la maison, j'arrive facilement à me décontracter et à oublier tout ce qui concerne mon travail S33 – Mes proches disent que je me sacrifie trop pour mon travail 1 2 3 4 S34 – Je n'ai le sentiment d'avoir réussi que lorsque j'ai accompli ma tâche mieux que je ne pensais faire S35 – Les gens ont confiance dans ma capacité à mener à bien les tâches difficiles 1 2 3 4 S36 – Je mobilise toute mon énergie pour toujours avoir le contrôle de la situation 1 2 3 4 S37 – Pour moi, la famille ou ma vie privée passent toujours avant le travail 1 2 3 4 S38 – Cela me met en rage lorsqu'un collègue remet en question mes compétences S39 – Cela ne me gêne pas d'être interrompu(e) dans mes tâches quotidiennes 1 2 3 4 S40 – Je veux toujours faire plus de choses que je ne peux en accomplir 1 2 3 4 S40 – Je veux toujours faire plus de choses que je ne peux en accomplir 1 2 3 4 S41 – Le travail me trotte encore dans la tête lorsque je vais au lit 1 2 3 4 S42 – Le moindre complément stimule vraiment ma motivation 1 2 3 4 S43 – Je ne me sens pas irrité(e) quand d'autres font mieux que moi 1 2 3 4 S44 – De temps en temps, j'aime quand d'autres me détournent de mon travail 1 2 3 4 S45 – En pensée, je suis déjà prêt(e) à accomplir ma prochaine tâche 1 2 3 4	S26 – Au travail, il m'arrive fréquemment d'être pressé(e) par le temps	1	2	3	4
S29 – Je ne laisse personne faire mon travail S30 – Je suis particulièrement déçu(e) lorsque mon travail n'est pas apprécié à sa juste valeur S31 – Lorsqu'une personne ne comprend pas assez vite, je peux m'emporter S32 – Quand je rentre à la maison, j'arrive facilement à me décontracter et à oublier tout ce qui concerne mon travail S33 – Mes proches disent que je me sacrifie trop pour mon travail S34 – Je n'ai le sentiment d'avoir réussi que lorsque j'ai accompli ma tâche mieux que je ne pensais faire S35 – Les gens ont confiance dans ma capacité à mener à bien les tâches difficiles S36 – Je mobilise toute mon énergie pour toujours avoir le contrôle de la situation S37 – Pour moi, la famille ou ma vie privée passent toujours avant le travail S38 – Cela me met en rage lorsqu'un collègue remet en question mes compétences S39 – Cela ne me gêne pas d'être interrompu(e) dans mes tâches quotidiennes S30 – Je veux toujours faire plus de choses que je ne peux en accomplir S41 – Le travail me trotte encore dans la tête lorsque je vais au lit S42 – Le moindre complément stimule vraiment ma motivation S43 – Je ne me sens pas irrité(e) quand d'autres font mieux que moi S44 – De temps en temps, j'aime quand d'autres me détournent de mon travail S46 – Quand je remets à plus tard quelque chose que je devrais faire le jour 1 2 3 4	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	1	2	3	4
S30 – Je suis particulièrement déçu(e) lorsque mon travail n'est pas apprécié à sa juste valeur S31 – Lorsqu'une personne ne comprend pas assez vite, je peux m'emporter 1 2 3 4 S32 – Quand je rentre à la maison, j'arrive facilement à me décontracter et à oublier tout ce qui concerne mon travail S33 – Mes proches disent que je me sacrifie trop pour mon travail 1 2 3 4 S34 – Je n'ai le sentiment d'avoir réussi que lorsque j'ai accompli ma tâche mieux que je ne pensais faire S35 – Les gens ont confiance dans ma capacité à mener à bien les tâches difficiles 1 2 3 4 S36 – Je mobilise toute mon énergie pour toujours avoir le contrôle de la situation 1 2 3 4 S37 – Pour moi, la famille ou ma vie privée passent toujours avant le travail 1 2 3 4 S38 – Cela me met en rage lorsqu'un collègue remet en question mes compétences S39 – Cela ne me gêne pas d'être interrompu(e) dans mes tâches quotidiennes 1 2 3 4 S40 – Je veux toujours faire plus de choses que je ne peux en accomplir 1 2 3 4 S41 – Le travail me trotte encore dans la tête lorsque je vais au lit S42 – Le moindre complément stimule vraiment ma motivation 1 2 3 4 S43 – Je ne me sens pas irrité(e) quand d'autres font mieux que moi 1 2 3 4 S44 – De temps en temps, j'aime quand d'autres me détournent de mon travail 1 2 3 4 S45 – En pensée, je suis déjà prêt(e) à accomplir ma prochaine tâche 1 2 3 4	S28 – Je suis irrité(e) lorsque je ne parviens pas à accomplir au mieux une tâche	1	2	3	4
juste valeur S31 – Lorsqu'une personne ne comprend pas assez vite, je peux m'emporter 1 2 3 4 S32 – Quand je rentre à la maison, j'arrive facilement à me décontracter et à oublier tout ce qui concerne mon travail S33 – Mes proches disent que je me sacrifie trop pour mon travail 1 2 3 4 S34 – Je n'ai le sentiment d'avoir réussi que lorsque j'ai accompli ma tâche mieux que je ne pensais faire S35 – Les gens ont confiance dans ma capacité à mener à bien les tâches difficiles 1 2 3 4 S36 – Je mobilise toute mon énergie pour toujours avoir le contrôle de la situation 1 2 3 4 S37 – Pour moi, la famille ou ma vie privée passent toujours avant le travail 1 2 3 4 S38 – Cela me met en rage lorsqu'un collègue remet en question mes compétences S39 – Cela ne me gêne pas d'être interrompu(e) dans mes tâches quotidiennes 1 2 3 4 S40 – Je veux toujours faire plus de choses que je ne peux en accomplir 1 2 3 4 S41 – Le travail me trotte encore dans la tête lorsque je vais au lit S42 – Le moindre complément stimule vraiment ma motivation 1 2 3 4 S43 – Je ne me sens pas irrité(e) quand d'autres font mieux que moi 1 2 3 4 S44 – De temps en temps, j'aime quand d'autres me détournent de mon travail 2 3 4 S46 – Quand je remets à plus tard quelque chose que je devrais faire le jour 1 2 3 4	S29 – Je ne laisse personne faire mon travail	1	2	3	4
S32 – Quand je rentre à la maison, j'arrive facilement à me décontracter et à oublier tout ce qui concerne mon travail S33 – Mes proches disent que je me sacrifie trop pour mon travail 1 2 3 4 S34 – Je n'ai le sentiment d'avoir réussi que lorsque j'ai accompli ma tâche mieux que je ne pensais faire S35 – Les gens ont confiance dans ma capacité à mener à bien les tâches difficiles S36 – Je mobilise toute mon énergie pour toujours avoir le contrôle de la situation S37 – Pour moi, la famille ou ma vie privée passent toujours avant le travail S38 – Cela me met en rage lorsqu'un collègue remet en question mes compétences S39 – Cela ne me gêne pas d'être interrompu(e) dans mes tâches quotidiennes S40 – Je veux toujours faire plus de choses que je ne peux en accomplir S41 – Le travail me trotte encore dans la tête lorsque je vais au lit S42 – Le moindre complément stimule vraiment ma motivation S43 – Je ne me sens pas irrité(e) quand d'autres font mieux que moi S44 – De temps en temps, j'aime quand d'autres me détournent de mon travail S45 – En pensée, je suis déjà prêt(e) à accomplir ma prochaine tâche 1 2 3 4 S46 – Quand je remets à plus tard quelque chose que je devrais faire le jour		1	2	3	4
oublier tout ce qui concerne mon travail S33 – Mes proches disent que je me sacrifie trop pour mon travail 1 2 3 4 S34 – Je n'ai le sentiment d'avoir réussi que lorsque j'ai accompli ma tâche mieux que je ne pensais faire S35 – Les gens ont confiance dans ma capacité à mener à bien les tâches difficiles 1 2 3 4 S36 – Je mobilise toute mon énergie pour toujours avoir le contrôle de la situation 1 2 3 4 S37 – Pour moi, la famille ou ma vie privée passent toujours avant le travail 1 2 3 4 S38 – Cela me met en rage lorsqu'un collègue remet en question mes compétences S39 – Cela ne me gêne pas d'être interrompu(e) dans mes tâches quotidiennes 1 2 3 4 S40 – Je veux toujours faire plus de choses que je ne peux en accomplir 1 2 3 4 S41 – Le travail me trotte encore dans la tête lorsque je vais au lit S42 – Le moindre complément stimule vraiment ma motivation 1 2 3 4 S43 – Je ne me sens pas irrité(e) quand d'autres font mieux que moi 1 2 3 4 S44 – De temps en temps, j'aime quand d'autres me détournent de mon travail 1 2 3 4 S45 – En pensée, je suis déjà prêt(e) à accomplir ma prochaine tâche 1 2 3 4	S31 – Lorsqu'une personne ne comprend pas assez vite, je peux m'emporter	1	2	3	4
S34 – Je n'ai le sentiment d'avoir réussi que lorsque j'ai accompli ma tâche mieux que je ne pensais faire S35 – Les gens ont confiance dans ma capacité à mener à bien les tâches difficiles 1 2 3 4 S36 – Je mobilise toute mon énergie pour toujours avoir le contrôle de la situation 1 2 3 4 S37 – Pour moi, la famille ou ma vie privée passent toujours avant le travail 1 2 3 4 S38 – Cela me met en rage lorsqu'un collègue remet en question mes compétences S39 – Cela ne me gêne pas d'être interrompu(e) dans mes tâches quotidiennes 1 2 3 4 S40 – Je veux toujours faire plus de choses que je ne peux en accomplir 1 2 3 4 S41 – Le travail me trotte encore dans la tête lorsque je vais au lit 1 2 3 4 S42 – Le moindre complément stimule vraiment ma motivation 1 2 3 4 S43 – Je ne me sens pas irrité(e) quand d'autres font mieux que moi 1 2 3 4 S44 – De temps en temps, j'aime quand d'autres me détournent de mon travail 1 2 3 4 S45 – En pensée, je suis déjà prêt(e) à accomplir ma prochaine tâche 1 2 3 4		1	2	3	4
que je ne pensais faire S35 – Les gens ont confiance dans ma capacité à mener à bien les tâches difficiles 1 2 3 4 S36 – Je mobilise toute mon énergie pour toujours avoir le contrôle de la situation 1 2 3 4 S37 – Pour moi, la famille ou ma vie privée passent toujours avant le travail 1 2 3 4 S38 – Cela me met en rage lorsqu'un collègue remet en question mes compétences S39 – Cela ne me gêne pas d'être interrompu(e) dans mes tâches quotidiennes 1 2 3 4 S40 – Je veux toujours faire plus de choses que je ne peux en accomplir 1 2 3 4 S41 – Le travail me trotte encore dans la tête lorsque je vais au lit 1 2 3 4 S42 – Le moindre complément stimule vraiment ma motivation 1 2 3 4 S43 – Je ne me sens pas irrité(e) quand d'autres font mieux que moi 1 2 3 4 S44 – De temps en temps, j'aime quand d'autres me détournent de mon travail 1 2 3 4 S45 – En pensée, je suis déjà prêt(e) à accomplir ma prochaine tâche 1 2 3 4 S46 – Quand je remets à plus tard quelque chose que je devrais faire le jour 1 2 3 4	S33 – Mes proches disent que je me sacrifie trop pour mon travail	1	2	3	4
S36 – Je mobilise toute mon énergie pour toujours avoir le contrôle de la situation 1 2 3 4 S37 – Pour moi, la famille ou ma vie privée passent toujours avant le travail 1 2 3 4 S38 – Cela me met en rage lorsqu'un collègue remet en question mes compétences S39 – Cela ne me gêne pas d'être interrompu(e) dans mes tâches quotidiennes 1 2 3 4 S40 – Je veux toujours faire plus de choses que je ne peux en accomplir 1 2 3 4 S41 – Le travail me trotte encore dans la tête lorsque je vais au lit 1 2 3 4 S42 – Le moindre complément stimule vraiment ma motivation 1 2 3 4 S43 – Je ne me sens pas irrité(e) quand d'autres font mieux que moi 1 2 3 4 S44 – De temps en temps, j'aime quand d'autres me détournent de mon travail S45 – En pensée, je suis déjà prêt(e) à accomplir ma prochaine tâche 1 2 3 4 S46 – Quand je remets à plus tard quelque chose que je devrais faire le jour 1 2 3 4			2	3	4
S37 – Pour moi, la famille ou ma vie privée passent toujours avant le travail 1 2 3 4 S38 – Cela me met en rage lorsqu'un collègue remet en question mes compétences S39 – Cela ne me gêne pas d'être interrompu(e) dans mes tâches quotidiennes 1 2 3 4 S40 – Je veux toujours faire plus de choses que je ne peux en accomplir 1 2 3 4 S41 – Le travail me trotte encore dans la tête lorsque je vais au lit S42 – Le moindre complément stimule vraiment ma motivation 1 2 3 4 S43 – Je ne me sens pas irrité(e) quand d'autres font mieux que moi 1 2 3 4 S44 – De temps en temps, j'aime quand d'autres me détournent de mon travail S45 – En pensée, je suis déjà prêt(e) à accomplir ma prochaine tâche S46 – Quand je remets à plus tard quelque chose que je devrais faire le jour 1 2 3 4	S35 – Les gens ont confiance dans ma capacité à mener à bien les tâches difficiles	1	2	3	4
S38 – Cela me met en rage lorsqu'un collègue remet en question mes compétences S39 – Cela ne me gêne pas d'être interrompu(e) dans mes tâches quotidiennes S40 – Je veux toujours faire plus de choses que je ne peux en accomplir S41 – Le travail me trotte encore dans la tête lorsque je vais au lit S42 – Le moindre complément stimule vraiment ma motivation S43 – Je ne me sens pas irrité(e) quand d'autres font mieux que moi S44 – De temps en temps, j'aime quand d'autres me détournent de mon travail S45 – En pensée, je suis déjà prêt(e) à accomplir ma prochaine tâche S46 – Quand je remets à plus tard quelque chose que je devrais faire le jour 1 2 3 4	S36 – Je mobilise toute mon énergie pour toujours avoir le contrôle de la situation	1	2	3	4
compétences S39 - Cela ne me gêne pas d'être interrompu(e) dans mes tâches quotidiennes 1 2 3 4 S40 - Je veux toujours faire plus de choses que je ne peux en accomplir 1 2 3 4 S41 - Le travail me trotte encore dans la tête lorsque je vais au lit 1 2 3 4 S42 - Le moindre complément stimule vraiment ma motivation 1 2 3 4 S43 - Je ne me sens pas irrité(e) quand d'autres font mieux que moi 1 2 3 4 S44 - De temps en temps, j'aime quand d'autres me détournent de mon travail 1 2 3 4 S45 - En pensée, je suis déjà prêt(e) à accomplir ma prochaine tâche 1 2 3 4	S37 – Pour moi, la famille ou ma vie privée passent toujours avant le travail	1	2	3	4
S40 – Je veux toujours faire plus de choses que je ne peux en accomplir1234S41 – Le travail me trotte encore dans la tête lorsque je vais au lit1234S42 – Le moindre complément stimule vraiment ma motivation1234S43 – Je ne me sens pas irrité(e) quand d'autres font mieux que moi1234S44 – De temps en temps, j'aime quand d'autres me détournent de mon travail1234S45 – En pensée, je suis déjà prêt(e) à accomplir ma prochaine tâche1234S46 – Quand je remets à plus tard quelque chose que je devrais faire le jour1234	compétences	1	2	3	4
S41 – Le travail me trotte encore dans la tête lorsque je vais au lit S42 – Le moindre complément stimule vraiment ma motivation 1 2 3 4 S43 – Je ne me sens pas irrité(e) quand d'autres font mieux que moi 1 2 3 4 S44 – De temps en temps, j'aime quand d'autres me détournent de mon travail 1 2 3 4 S45 – En pensée, je suis déjà prêt(e) à accomplir ma prochaine tâche 1 2 3 4 S46 – Quand je remets à plus tard quelque chose que je devrais faire le jour 1 2 3 4	S39 – Cela ne me gêne pas d'être interrompu(e) dans mes tâches quotidiennes	1	2	3	4
S42 – Le moindre complément stimule vraiment ma motivation1234S43 – Je ne me sens pas irrité(e) quand d'autres font mieux que moi1234S44 – De temps en temps, j'aime quand d'autres me détournent de mon travail1234S45 – En pensée, je suis déjà prêt(e) à accomplir ma prochaine tâche1234S46 – Quand je remets à plus tard quelque chose que je devrais faire le jour1234	S40 – Je veux toujours faire plus de choses que je ne peux en accomplir	1	2	3	4
S43 – Je ne me sens pas irrité(e) quand d'autres font mieux que moi S44 – De temps en temps, j'aime quand d'autres me détournent de mon travail S45 – En pensée, je suis déjà prêt(e) à accomplir ma prochaine tâche S46 – Quand je remets à plus tard quelque chose que je devrais faire le jour 1 2 3 4	S41 – Le travail me trotte encore dans la tête lorsque je vais au lit	1	2	3	4
S44 – De temps en temps, j'aime quand d'autres me détournent de mon travail 1 2 3 4 S45 – En pensée, je suis déjà prêt(e) à accomplir ma prochaine tâche 1 2 3 4 S46 – Quand je remets à plus tard quelque chose que je devrais faire le jour 1 2 3 4	S42 – Le moindre complément stimule vraiment ma motivation	1	2	3	4
S45 – En pensée, je suis déjà prêt(e) à accomplir ma prochaine tâche 1 2 3 4 S46 – Quand je remets à plus tard quelque chose que je devrais faire le jour 1 2 3 4	S43 – Je ne me sens pas irrité(e) quand d'autres font mieux que moi	1	2	3	4
S46 – Quand je remets à plus tard quelque chose que je devrais faire le jour 1 2 3 4	S44 – De temps en temps, j'aime quand d'autres me détournent de mon travail	1	2	3	4
	S45 – En pensée, je suis déjà prêt(e) à accomplir ma prochaine tâche	1	2	3	4
) } ===	S46 – Quand je remets à plus tard quelque chose que je devrais faire le jour même, j'ai du mal à dormir le soir	1	2	3	4

Codage des réponses

Premier codage des réponses :

Réponse d'accord ou pas d'accord (selon le sens de la question) sans commentaire > 1

Réponse « je ne suis pas du tout perturbé » -> 1

Réponse « je suis un peu perturbé » -> 2

Réponse « je suis perturbé » → 3

Réponse « je suis très perturbé » → 4

Second codage:

Le calcul recommandé fait appel à un recodage des items, les réponses « je suis perturbé » et « je suis très perturbé » sont recodées « 2 », les autres modalités étant recodées « 1 »

Exemple : question « Je suis constamment pressé par le temps à cause d'une forte charge de travail »

	Réponse à la question	Codage 1	Codage 2
Pas d'accord		1	1
D'accord, je ne suis pas	du tout perturbé	1	1
D'accord, je suis peu pei	turbé	2	1
D'accord, je suis perturb	é	3	2
D'accord, je suis très per	turbé	4	2

Calcul des scores après recodage :

Efforts extrinsèques : S1 + S2 + S3 + S4 + S5 + S6

Récompenses : S7 + S8 + S9 ++ S17

plus les scores sont élevés, plus les efforts sont élevés et les récompenses faibles.

Calcul du rapport efforts/récompenses (après inversion du score des récompenses) :

$$R = \frac{11}{6}$$
 Efforts extrinsèques récompenses

Un rapport supérieur à 1 indique un déséquilibre entre les efforts extrinsèques et les récompenses

Bibliographie:

I. Niedhammer, J. Siegrist. Facteurs psychosociaux au travail et maladies cardio-vasculaires : l'apport du modèle Déséquilibre Efforts/Récompenses. Rev. Epidem. Et Santé Publ. , 1998, 46, 398-410.

I. Niedhammer, J. Siegrist. M.F. Landre, M; Goldberg, A.Leclerc. Etude des qualités psychométriques de la version française du modèle Déséquilibre Efforts/Récompenses. Rev. Epidem. Et Santé Publ. , 2000, 48, 419-437.