

# QUESTIONNAIRE DE KARASEK - CALCUL DES SCORES

**Le questionnaire de Karasek comporte 26 questions :**

- 9 questions mesurent la demande psychologique
- 9 questions mesurent la latitude décisionnelle
- 8 questions mesurent le soutien social

**Codage des réponses :**

- « Pas du tout d'accord » = 1
- « Pas d'accord » = 2
- « D'accord » = 3
- « Tout à fait d'accord » = 4

**Codage inversé :**

- « Pas du tout d'accord » = 4
- « Pas d'accord » = 3
- « D'accord » = 2
- « Tout à fait d'accord » = 1

**Calcul du score de la demande psychologique :**

Questions	Votre réponse
Q10	
Q11	
Q12	
Q13 inversée	
Q14	
Q15	
Q16	
Q17	
Q18	
<b>Total (somme) :</b>	

**L'axe « Demande psychologique » regroupe trois sous-axes :**

- Quantité - rapidité
- Complexité - intensité
- Morcellement, prévisibilité

**Calcul du score de la latitude décisionnelle :**

Questions	Votre réponse	Opération	Résultat
Q1		X 2	
Q2 inversée		X 2	
Q3		X 2	
Q4		X 4	
Q5		X 2	
Q6 inversée		X 4	
Q7		X 2	
Q8		X 4	
Q9		X 2	
<b>Total (somme) :</b>			

**L'axe « latitude décisionnelle » regroupe trois sous-axes :**

- Latitude ou marges de manœuvre
- Utilisation actuelle des compétences
- Développement des compétences

## Calcul du score de soutien social :

Questions	Votre réponse
Q19	
Q20	
Q21	
Q22	
Q23	
Q24	
Q25	
Q26	
<b>Total (somme) :</b>	

L'axe « soutien social » regroupe deux sous-axes :

- Le soutien professionnel par les supérieurs et les collègues
- Le soutien émotionnel par les supérieurs et les collègues

Ces résultats personnels peuvent être comparés à ceux obtenus dans l'enquête SUMER<sup>1</sup> menée auprès de 47 983 salariés en France en 2017.

	Résultat obtenu dans SUMER 2017 (médiane <sup>2</sup> )	Votre résultat
Demande psychologique	22	
Latitude décisionnelle	70	
Soutien social	24	

Le « **Job strain** » ou « tension au travail » est défini comme une situation où la demande psychologique est supérieure à la médiane (22) et la latitude décisionnelle inférieure à la médiane (70), ce qui constitue une situation à risque pour la santé.

« **L'isostrain** » est la combinaison d'une situation de job strain et d'un faible soutien social (inférieur à 24).

---

<sup>1</sup> SUMER : Enquête Surveillance Médicale des Expositions aux risques professionnels : enquête réalisée d'avril 2016 à septembre 2017 par 1243 médecins du travail auprès de 33 600 salariés tirés au sort. 26 500 questionnaires étaient exploitables. Ces salariés sont représentatifs de près de 25 millions de salariés en France (pour plus d'informations, consultez l'article « Enquête SUMER 2017 – Memmi et al, 2019 »).

<sup>2</sup> Médiane : valeur qui partage l'ensemble d'une population enquêtée en deux parties égales : la moitié se situe au-dessus de ce score, et l'autre moitié au-dessous.