

Liste des 100 principales causes de non-qualité de vie au travail

Dans tous les pays industrialisés les risques psychosociaux, ou causes de non-qualité de vie au travail, de stress et de souffrance sont les mêmes.

En voici la liste d'après [Encadrer une équipe : la Conduite des hommes dans une période de mutations](#) édité à la Chronique Sociale.

I. Stresseurs liés au contenu du travail

1. Dans mon travail j'ai d'importantes exigences quantitatives à satisfaire
2. J'ai des échéances impératives à tenir
3. J'ai des tâches déplorables
4. J'ai des tâches répétitives, monotones
5. J'ai des cadences élevées
6. Je dois traiter une masse importante d'informations
7. Je dois posséder un très haut niveau de compétences
8. Dans mon travail je dois faire preuve de beaucoup d'innovation, de créativité
9. Je dois suivre de longues périodes de concentration (plusieurs heures consécutives)
10. Je suis tributaire du travail des autres (fournisseurs internes ou externes)
11. Dans mon travail le respect de la procédure prend souvent une importance démesurée
12. J'ai de plus en plus de tâches administratives à effectuer
13. Mon travail ne suppose pas de qualification particulière
14. Il m'arrive de devoir bâcler mon travail

II. Stresseurs liés à l'intensification des conditions de travail

15. Mon travail exige une productivité sans cesse accrue
16. Mon travail m'oblige à faire des choses en contradiction avec mes valeurs perso
17. J'ai souvent des objectifs trop ambitieux à atteindre
18. Mon travail me pousse à me dépasser en permanence, à être de plus en plus performant(e)

III. Stresseurs liés au temps

- 19. Je suis envahi(e) de courriels qui perturbent ma gestion du temps
- 20. Je suis fréquemment interrompu(e) dans mon travail par le téléphone, les clients, les collègues
- 21. Dans mon travail je suis constamment pressé(e) par le temps
- 22. Ma charge de travail n'a cessée d'augmenter

IV. Stresseurs liés à la peur

- 23. Je crains de ne pas être soutenu(e) en cas de pépin dans mon travail
- 24. Je crains que mon avis (technique/juridique/commercial) déplaie aux clients et/ou à ma hiérarchie
- 25. J'assume d'importantes responsabilités relatives à la sauvegarde des biens et/ou des personnes
- 26. Je sens une menace sur mon emploi
- 27. Je sens une menace sur l'entreprise (l'institution, l'organisme) en général
- 28. J'ai quelquefois peur de ne pas atteindre mes objectifs
- 29. Je sens approcher le moment où je n'aurai plus la force de me remettre sans cesse en question
- 30. Avec toutes ces nouvelles techniques je crains quelquefois de ne plus pouvoir suivre

V. Stresseurs liés aux horaires

- 31. J'ai des horaires de travail très stricts à respecter
- 32. J'ai des horaires étendus
- 33. J'ai des horaires décalés
- 34. J'ai des horaires imprévisibles
- 35. Je suis souvent contraint(e) de faire des heures supplémentaires

VI. Stresseurs liés à l'environnement physique

- 36. Je travaille en *open space* (plateau ouvert)

- 37. Je travaille sur plate-forme téléphonique
- 38. Je travaille dans un espace exigü et/ou mal agencé
- 39. Je travaille dans le bruit et/ou sous éclairage artificiel et/ou en milieu climatisé et/ou dans l'humidité, le froid ...
- 40. Je travaille en configuration nomade (ordinateur portable, terminal de poche)
- 41. Je travaille à la maison : le télétravail m'isole et crée la confusion entre ma vie professionnelle et celle privée
- 42. Je travaille en me déplaçant sans cesse
- 43. Les risques professionnels me préoccupent

VII. Stresseurs liés au changement d'organisation

- 44. Au cours des derniers mois nous avons changé d'organisation
- 45. Au cours des derniers mois nous avons changé de responsable et/ou de logiciel et/ou de technique
- 46. Avec ces changements en cascade il m'arrive de douter de notre fonctionnement du moment
- 47. Je suis en train de vivre ou je m'attends à vivre un changement non désiré dans mon travail

VIII. Stresseurs lié au rôle dans l'organisation

- 48. Dans mon travail je n'ai pas de missions précises à remplir
- 49. Dans mon travail il m'arrive de recevoir des ordres contradictoires
- 50. Je ne bénéficie pas d'un statut sécurisant
- 51. La charge de travail n'est pas bien répartie entre mes collègues et moi
- 52. Je ne me sens pas en confiance dans l'entreprise (l'institution, l'organisme)

IX. Stresseurs liés à la carrière au statut et au salaire

- 53. Mon travail est sans véritable avenir
- 54. Je n'ai pas d'opportunités de formation et/ou de temps de préparation (étude, recherche, documentation)
- 55. Je n'ai pas de perspectives de promotion dans mon travail
- 56. Mon emploi n'est pas reconnu socialement, il n'est pas considéré
- 57. Mon emploi n'est pas en rapport avec mes capacités
- 58. Mon emploi n'est pas convenablement rémunéré
- 59. Mon responsable ne reconnaît pas mes efforts, ma compétence

- 60. Mon responsable contrôle trop (ou trop peu)
- 61. Ma rémunération ne correspond pas à mes efforts
- 62. Dans cette entreprise (institution, organisme) les décisions de promotions sont souvent injustes

X. Stresseurs liés à la structure existante et au climat organisationnel

- 63. Je suis souvent seul(e) face au travail
- 64. Je suis rarement encouragé(e) à exprimer mon point de vue
- 65. Je suis insuffisamment associé(e) aux décisions
- 66. Je suis insuffisamment aidé(e) par mes collègues
- 67. Les technologies de l'information et de la communication exercent sur moi une pression excessive
- 68. Les changements technologiques sont mal accompagnés
- 69. L'ambiance générale de travail n'est pas bonne, pas constructive
- 70. Dans l'ensemble le travail est mal planifié

XI. Stresseurs liés à la qualité des relations de travail

- 71. Je me sens souvent seul(e), pas entouré(e)
- 72. Je me sens considéré(e) uniquement en tant que ressource
- 73. Je n'ai pas de bonnes relations sociales au sein de l'Unité
- 74. La pression hiérarchique me paraît anormale (trop ou trop peu)
- 75. Il n'existe pas de procédures convenues pour traiter les plaintes ou les problèmes récurrents
- 76. Je suis manifestement placé(e) en concurrence avec mes collègues

XII. Stresseurs liés à la culture d'entreprise (de l'institution, de l'organisme)

- 77. Je rate des informations importantes
- 78. Mon chef ne tient pas ses engagements
- 79. Je ne sais pas où trouver les éclaircissements utiles
- 80. J'hésite à dire non lorsque je n'ai pas compris
- 81. Je me sens quelquefois manipulé(e), piégé(e)
- 82. Nous ne menons pas une réelle politique qualité

83. Nous ne menons pas une véritable politique de développement durable
84. Nous devons nous plier à la dictature du client (interne et/ou externe)

XIII. Stresseurs relatifs à l'empiétement de la vie professionnelle sur celle privée

85. La Direction Générale est souvent coupée des réalités du terrain
86. Notre démarche éthique/déontologique manque de sincérité : elle ne vise qu'à améliorer l'image de marque
87. J'emporte régulièrement du travail à la maison
88. Le fait d'emporter du travail à la maison perturbe ma vie privée
89. Je sépare insuffisamment ma vie professionnelle de ma vie privée
90. Je parle trop (ou trop peu) de mon travail avec mes proches

• *Encadrez-vous du personnel ?*

Oui (Suite Q 91 à Q 100)

Non (Fin du questionnaire)

XIV. Stresseurs liés à l'encadrement d'une équipe

91. Je manque de marge de manœuvre pour organiser le travail de l'équipe
92. Je n'ai pas été formé(e) à l'encadrement (gestion du changement, délégation, prise de décision ... négociation ... motivation ... conduite de réunion, d'entretien ...)
93. J'ai quelquefois du mal à me faire écouter de mes collaborateurs
94. Il m'arrive de me sentir lâche de devoir faire autant pression sur mes collaborateurs
95. Je ne suis pas toujours en mesure d'aider mes collaborateurs à mener à bien leur travail
96. Je ne suis pas toujours en mesure d'expliquer à mes collaborateurs les critères sur lesquels ils sont évalués
97. Je ne suis pas toujours en mesure de négocier les objectifs des personnes que j'encadre
98. J'ai quelquefois de mauvaises nouvelles à annoncer
99. Mon travail est susceptible de m'exposer à des poursuites judiciaires
100. La Direction Générale tient insuffisamment sa place : elle n'explique pas les orientations politiques