



PRÉSENTATION DES QUESTIONNAIRES POUR ÉVALUER LA CHARGE PSYCHOSOCIALE AU TRAVAIL DE VOS PATIENT(E)S

Auteur : Dr John Colin, cellule santé et bien-être au travail

Dernière mise à jour : 13/12/2024

Document à l'attention des médecins généralistes

Une personne sur trois souffre de stress au travail. En 2021, plus de 35 000 travailleurs ont été absents plus d'un an à cause d'un burn-out, ce qui représente une hausse de 40 % en cinq ans (source : INAMI).

Pour vous aider à prendre en charge ces situations et aider, aux mieux, vos patient·es, nous vous proposons d'utiliser deux outils de dépistage ainsi que la conduite à tenir en fonction des résultats à ceux-ci.

Test de stress relatif professionnel (Van Houte)¹

✓ Objectif :

Ce test a pour objectif de mesurer, rapidement et facilement, le stress relatif professionnel dans le cadre d'un dépistage systématique et individualisé.

✓ Définition du stress

L'auteur précise que la conception actuelle du stress repose sur 3 approches :

- ✓ Psychosociale : l'extérieur, l'environnement et ses exigences adaptatives sont à l'origine du stress ;
- ✓ Cognitive : c'est par cette voie qu'est appréciée l'information, en fonction de l'expérience passée et de l'état actuel, c'est aussi la voie du coping (stratégies mises en place par l'individu pour faire face au stress) ;
- ✓ Psychologique : le stress repose sur des bases biologiques qui évoluent avec lui et sont le reflet organique du vécu psychique.

✓ Description

Deux questions fermées simples permettant de calculer, sur une échelle graduée de -4 à +4, un indicateur de stress, appelé stress relatif.

- Question 1 : Comment estimez-vous votre niveau de stress dans votre situation de travail ? ;

- Question 2 : Comment estimez-vous votre capacité à vous adapter, à faire face à ce stress dans votre situation de travail ?

Cinq modalités de réponses sont prévues :

- 0 : Très léger ;
- 1 : Léger ;
- 2 : Moyen ;
- 3 : Grand ;
- 4 : Très grand.

✓ Analyse des résultats

Le stress relatif est déterminé par la différence arithmétique entre le niveau de stress estimé et le niveau des capacités d'adaptation auto-estimés.

Il varie de -4 (stress auto-estimé très léger et capacités d'adaptation très grandes) à + 4 (stress auto-estimé très grand et capacités d'adaptation très petites).

Un patient dont le stress relatif est ≥ 1 doit être considéré comme stressé par une charge psychosociale inacceptable et renvoyé vers le médecin du travail.

✓ Temps nécessaire

5 minutes

✓ Méthode validée

L'enquête destinée à la validation du questionnaire a rassemblé un échantillon de 528 personnes.

L'étude de validation a été menée par rapport au Test de Santé Totale modifié

Résultat du TSTm > 20 = stressé). Elle a consisté en deux parties :

- ✓ Étude de validation clinique, étudiant la corrélation entre l'évaluation médicale des médecins du travail et les scores moyens du test Van Houte ;
- ✓ Étude à validation indirecte, étudiant la corrélation entre l'absentéisme et les scores moyens du test Van Houte.

La validité du test est confirmée sur le plan clinique.

Échelle de besoin de récupération (Need For Recovery – NFR)²

✓ Objectif :

Cette échelle permet d'évaluer les difficultés à récupérer son énergie après une journée de travail (besoin de récupération). Le besoin de récupération est un indicateur prédictif et fiable de l'état d'épuisement professionnel.

✓ Définition du besoin de récupération :

Cette échelle interroge le lien entre, d'une part, les symptômes relatifs à la fatigue physique et mentale et, d'autre part, le temps nécessaire pour revenir à un niveau de fonctionnement normal (besoin de récupération). En effet, idéalement, le processus de récupération de la fatigue induite par une journée de travail peut s'opérer pendant la journée de travail, à la fin de la journée et dans la nuit. Dans ce cas, le salarié débutera une nouvelle journée en ne présentant plus de symptômes liés aux contraintes de la journée précédente.

Par contre, si les conditions de récupération n'ont pas pu être satisfaisantes, c'est-à-dire si la récupération en tant que facteur de protection a échoué, Kompier suppose un « effet cumulatif » qui rend le besoin de récupération de plus en plus présent et qui exige, chaque jour, un effort supplémentaire de la part du salarié. C'est le début d'un cercle vicieux pouvant mener, à terme, à un état d'épuisement.

✓ Description :

Onze questions avec modalités de réponse dichotomiques (oui/non).

✓ Analyse des résultats :

Un score sur 11 points est obtenu en additionnant les réponses.

Si le score est ≥ 6 , votre patient(e) présente un risque accru d'absence pour maladie due à des problèmes physique ou psychologique.

✓ Temps nécessaire :

5 minutes

✓ Méthode validée :

L'enquête destinée à la validation du questionnaire a rassemblé un échantillon de 1 449 salariés.

L'étude de validation a été menée par rapport à l'échelle de stress perçu (Perceived Stress Scale - PSS), au questionnaire de symptômes anxieux et dépressifs (Hospitals Anxiety and Depression Scale - HADS) et d'un questionnaire de burn-out (Maslach Burnout Inventory - MBI).

La version française de l'échelle de besoin de récupération possède de très bonnes qualités psychométriques.

Comment proposer ces questionnaires à vos patient-es ?

✓ Questionnaires disponibles en ligne sur le site Mongénéraliste.be : <https://www.mongeneraliste.be/questionnaire/>

Comment contacter le médecin du travail ?

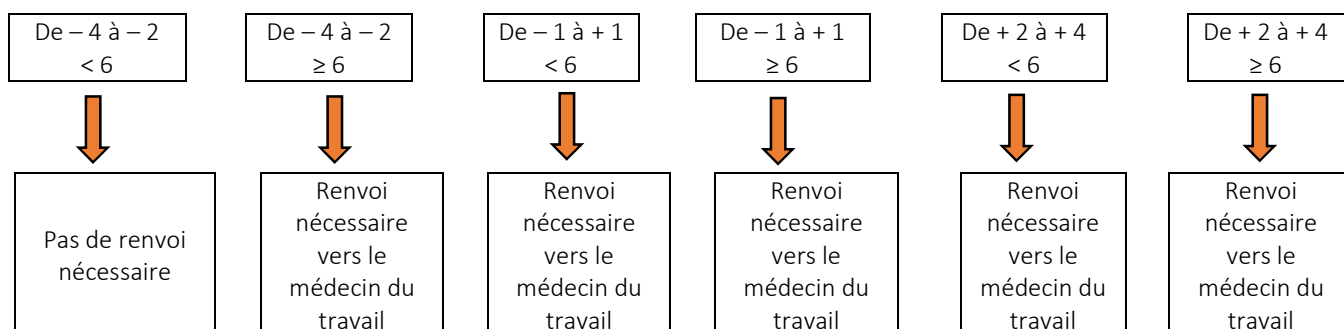
✓ Votre patient·e et/ou vous pouvez trouver ses coordonnées sur le site [masanté.belgique.be](https://masante.belgique.be) (« Mon équipe de soins », « Mon médecin du travail »)

Conduite à tenir devant un(e) patient(e) se plaignant de risques psychosociaux (stress, burn-out, harcèlement moral, harcèlement sexuel, violence au travail)

Les 6 possibilités de scores sont reprises ci-dessous.

Le 1^{er} score est celui obtenu au test de stress relatif professionnel et est compris entre -4 et +4.

Le second score est celui obtenu à l'échelle de besoin de récupération (NFR) et le seuil est situé à 6.



Bibliographie:

1. Dayre M. (1999) Test de stress relatif professionnel Van Houte, pour un dépistage rapide dans la pratique quotidienne de médecine du travail, première version. Mémoire présenté en vue de l'obtention du Diplôme d'Etudes Spécialisées en Médecine du Travail, Bruxelles, UCL, Faculté de Médecine, Ecole de Santé Publique, Centre de Médecine et Hygiène du Travail.
2. E. DUPRET, C. BOCERAN, M. FELTRIN, E. CHEMOLLE, J. LEBON, « L'échelle de besoin de récupération : adaptation et validation françaises », Santé Publique, vol. 30 / n°4, juillet-août 2018, pp. 445 – 454.