

Questionnaire d'évaluation des risques psychosociaux (COPSOQ)

Le COPSOQ est un outil validé qui évalue les risques psychosociaux au travail, mesurant des dimensions comme le stress, l'autonomie ou le soutien social. Il permet d'identifier les sources de souffrance ou de bien-être professionnel grâce à des échelles adaptables à différents contextes. Son utilisation facilite les interventions ciblées pour améliorer la qualité de vie au travail et prévenir les risques mentaux.

Nombre de questions	46 questions
Durée estimée	11 minutes
Langue	Français
Nom original	Copenhagen Psychosocial Questionnaire
Public cible	Adultes
Auteurs	N. Kristensen, H. Hannerz, K. Borg (2001)
Catégorie	Burn-out, Souffrance liée au travail

Aperçu des 46 questions

Prenez-vous du retard dans votre travail ?

Toujours | Souvent | Parfois | Rarement | Presque jamais/Jamais

Disposez-vous d'un temps suffisant pour accomplir vos tâches professionnelles ?

Toujours | Souvent | Parfois | Rarement | Presque jamais/Jamais

Travaillez-vous à une cadence élevée tout au long de la journée ?

Dans une très grande mesure | Dans une grande mesure | Plus ou moins | Dans une faible mesure | Dans une très faible mesure

Est-il nécessaire de maintenir un rythme soutenu au travail ?

Dans une très grande mesure | Dans une grande mesure | Plus ou moins | Dans une faible mesure | Dans une très faible mesure

Durant votre travail, devez-vous avoir l'oeil sur beaucoup de choses ?

Toujours | Souvent | Parfois | Rarement | Presque jamais/Jamais

Le questionnaire complet (46 questions) se fait passer en ligne sur Mentaal.

Faites passer ce questionnaire en ligne

Envoyez un lien à votre patient : il répond depuis son téléphone ou son ordinateur, et vous recevez les résultats cotés par email.

Voir le questionnaire sur mentaal.org

Cotations & interprétations

Cotation automatique avec Mentaal

Les résultats cotés vous seront envoyés automatiquement dès que votre patient aura complété le questionnaire. Voici un exemple :

Cotation

Domaine des contraintes quantitatives

Charge de travail (Problème) : 12.5%
Moyenne française : 46% (Ecart type : 21)

Rythme de travail (Problème) : 50%
Moyenne française : 65% (Ecart type : 19)

Exigences cognitives (Problème) : 75%
Moyenne française : - (Ecart type : -)

Domaine des organisations et leadership

Prévisibilité (Ressource) : 12.5% ⚠
Moyenne française : 54% (Ecart type : 20)

Reconnaissance (Ressource) : 50%
Moyenne française : 64% (Ecart type : 20)

Equité (Ressource) : 37.5% ⚠
Moyenne française : 64% (Ecart type : 20)

Clarté des rôles (Ressource) : 0% ⚠

Moyenne française : 71% (Ecart type : 17)

Conflit de rôles (Problème) : 75%
Moyenne française : - (Ecart type : -)

Qualité de leadership du supérieur hiérarchique (Ressource) : 25% ⚠
Moyenne française : 61% (Ecart type : 21)

Soutien social de la part du supérieur hiérarchique (Ressource) : 75%
Moyenne française : 64% (Ecart type : 23)

Confiance entre les salariés et le management (Ressource) : 25% ⚠
Moyenne française : 66% (Ecart type : 21)

Domaine des relations horizontales

Confiance entre les collègues (Ressource) : 12.5% ⚠
Moyenne française : 69% (Ecart type : 17)

Soutien social de la part des collègues (Ressource) : 25% ⚠
Moyenne française : 61% (Ecart type : 20)

Domaine de l'autonomie

Marge de manoeuvre (Ressource) : 50%
Moyenne française : 52% (Ecart type : 19)

Possibilités d'épanouissement (Ressource) : 25% ⚠
Moyenne française : 64% (Ecart type : 19)

Domaine santé et bien-être

Santé auto évaluée (Ressource) : 100%
Moyenne française : 33% (Ecart type : 21)

Stress (Problème) : 0%
Moyenne française : 39% (Ecart type : 19)

Épuisement (Problème) : 50%
Moyenne française : 38% (Ecart type : 21)

Exigences émotionnelles (Problème) : 75% ⚠
Moyenne française : 37% (Ecart type : 20)

Conflit famille/travail (Problème) : 25%
Moyenne française : 42% (Ecart type : 29)

Insécurité professionnelle (Problème) : 50%
Moyenne française : - (Ecart type : -)

Domaine du vécu professionnel

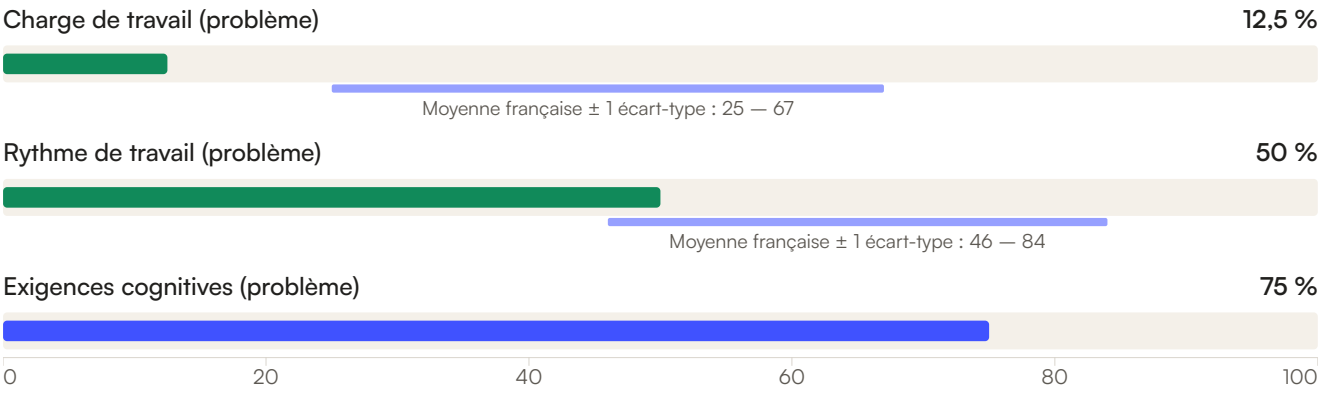
Sens du travail (Ressource) : 62.5%
Moyenne française : 71% (Ecart type : 18)

Engagement dans l'entreprise (Ressource) : 62.5%
Moyenne française : 65% (Ecart type : 19)

Satisfaction au travail (Ressource) : 66%

Moyenne française : 64% (Ecart type : 19)

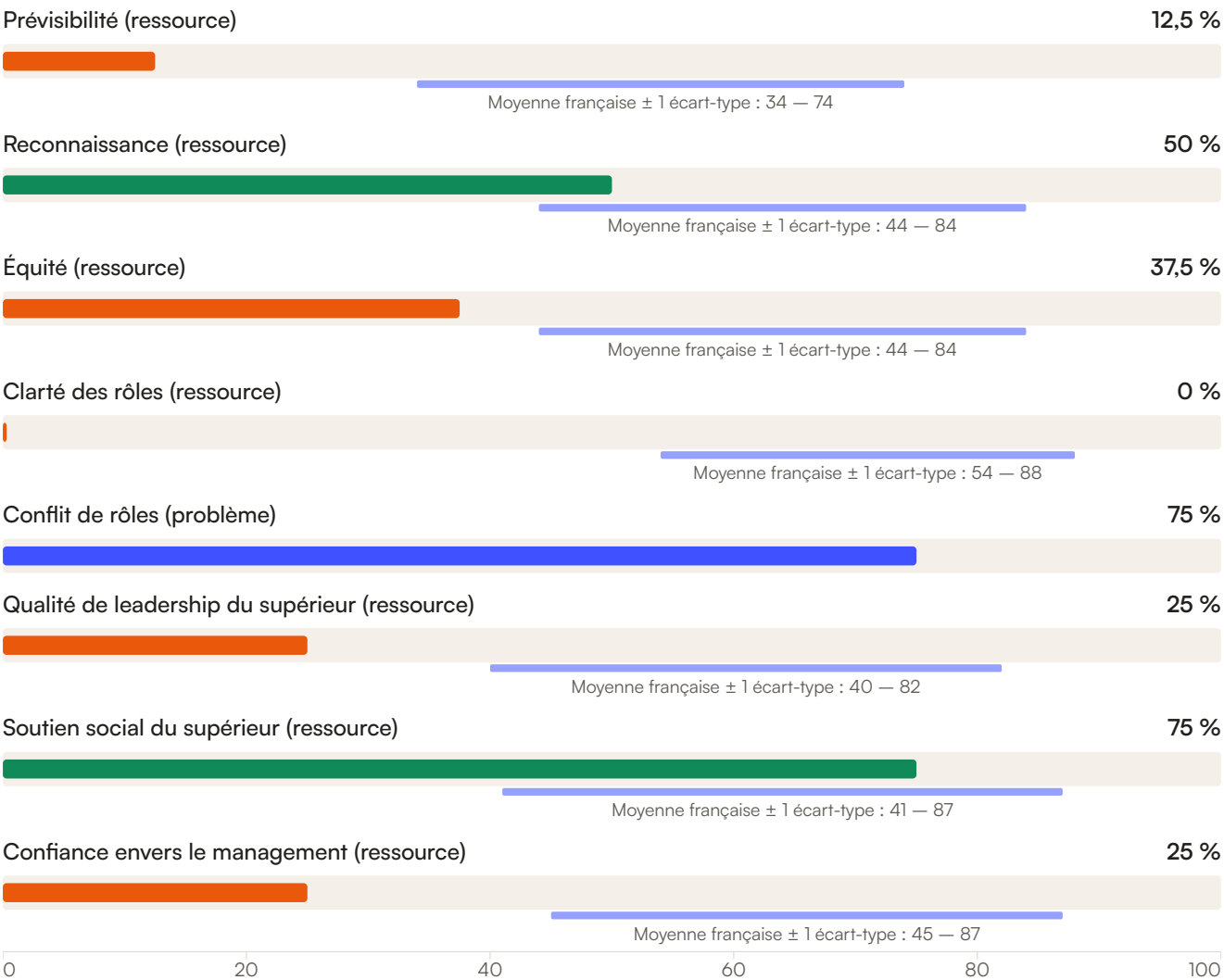
DOMAINE DES CONTRAINTES QUANTITATIVES



Sans écart défavorable · Écart défavorable · Sans norme publiée

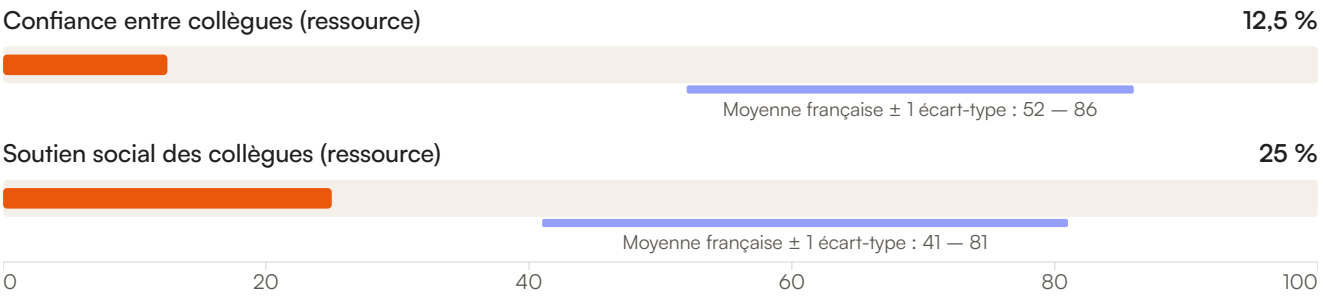
Le COPSOQ ne publie pas de seuil clinique : l'écart à la norme est signalé quand une ressource passe sous le repère ou qu'un problème le dépasse. Les échelles dont la moyenne française n'est pas publiée restent neutres.

DOMAINE DES ORGANISATIONS ET LEADERSHIP



Sans écart défavorable · Écart défavorable · Sans norme publiée

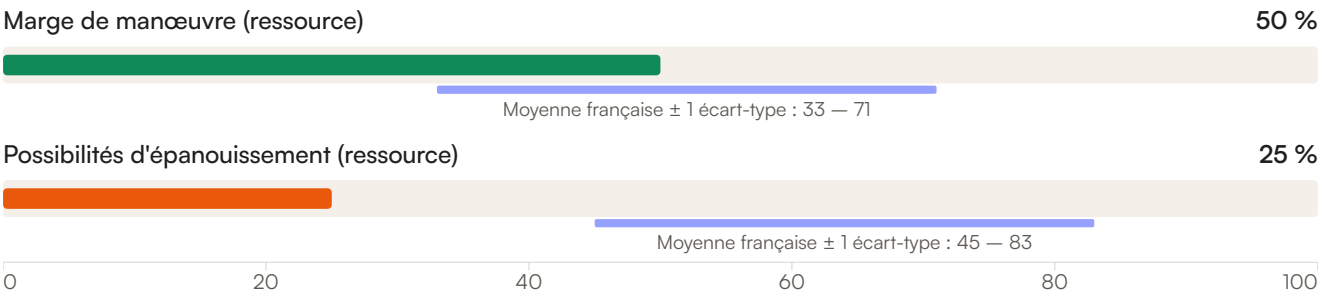
DOMAINE DES RELATIONS HORIZONTALES



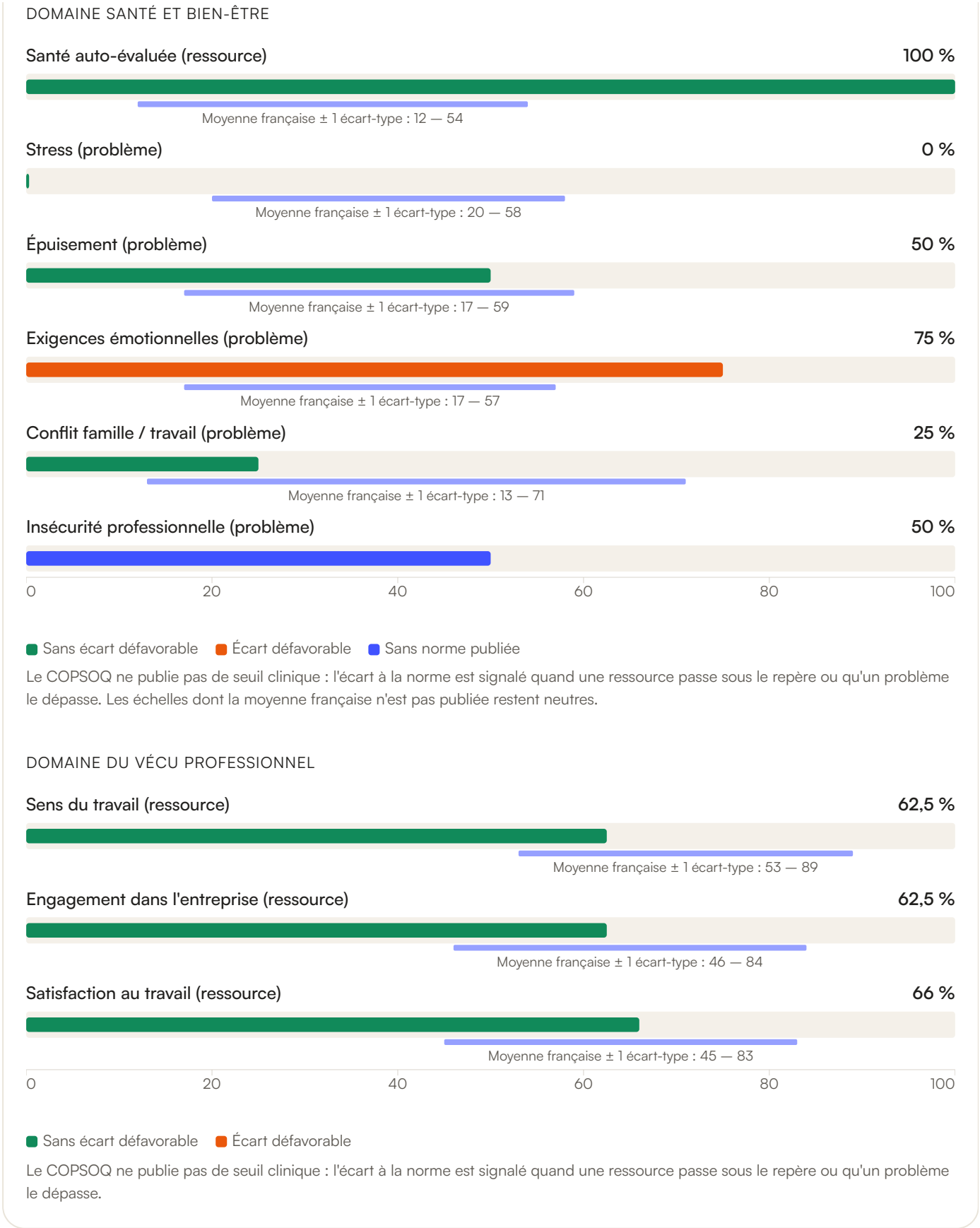
Sans écart défavorable Écart défavorable

Le COPSOQ ne publie pas de seuil clinique : l'écart à la norme est signalé quand une ressource passe sous le repère ou qu'un problème le dépasse.

DOMAINE DE L'AUTONOMIE



Sans écart défavorable Écart défavorable



Le système de cotation du COPSOQ repose sur une méthodologie standardisée permettant d'évaluer les dimensions psychosociales au travail. Chaque dimension est mesurée par plusieurs items utilisant généralement une échelle Likert à 5 niveaux (par exemple de "Toujours" à "Jamais"). Pour calculer le score d'une dimension, on fait la moyenne des scores des items qui la composent, après avoir appliqué les inversions nécessaires pour les questions formulées positivement dans des échelles négatives. Par exemple, pour la dimension "Charge de travail", l'item "Disposez-vous d'un temps suffisant ?" doit être inversé avant calcul car sa formulation positive contredit l'orientation négative de la dimension.

Les scores bruts sont ensuite transformés sur une échelle de 0 à 100 pour faciliter les comparaisons. L'interprétation dépend de la nature de la dimension : un score élevé indique un risque accru pour les dimensions négatives (comme le stress ou la charge de travail), tandis qu'il reflète une ressource protectrice pour les dimensions positives (comme l'autonomie ou le soutien social).

Ressources

Validation française du COPSOQ (revue Santé Publique, 2012)

Publication détaillée de la validation française du COPSOQ dans la revue Santé Publique, avec analyses de consistance interne, structure factorielle et validité concourante.