

Questionnaire du déséquilibre efforts-récompenses (ERIQ)

Le questionnaire du modèle de Siegrist est un outil d'auto-évaluation du stress au travail centré sur le déséquilibre entre les efforts fournis et les récompenses obtenues en retour. Il explore trois dimensions complémentaires, les efforts extrinsèques, les récompenses professionnelles et le surinvestissement. En pratique clinique, il aide à repérer une exposition chronique aux risques psychosociaux, à documenter un contexte de souffrance au travail et à éclairer des tableaux de stress professionnel, d'épuisement émotionnel, de burnout ou de symptômes anxiodépressifs liés au travail. Il est particulièrement utile chez l'adulte en emploi, en consultation de psychologie du travail, de santé au travail ou dans une évaluation psychologique intégrant l'environnement professionnel.

Nombre de questions	23 questions
Durée estimée	10 minutes
Langue	Français
Nom original	Effort-Reward Imbalance Questionnaire
Public cible	Adulte actif
Auteurs	Johannes Siegrist (1996)
Catégorie	Burn-out

Aperçu des 23 questions

Je suis constamment pressé(e) par le temps à cause d'une forte charge de travail.

Pas du tout d'accord | Pas d'accord | D'accord | Tout à fait d'accord

Je suis fréquemment interrompu(e) et dérangé(e) dans mon travail.

Pas du tout d'accord | Pas d'accord | D'accord | Tout à fait d'accord

J'ai beaucoup de responsabilités à mon travail.

Pas du tout d'accord | Pas d'accord | D'accord | Tout à fait d'accord

Je suis souvent contraint(e) à faire des heures supplémentaires.

Pas du tout d'accord | Pas d'accord | D'accord | Tout à fait d'accord

Mon travail exige des efforts physiques.

Pas du tout d'accord | Pas d'accord | D'accord | Tout à fait d'accord

Faites passer vos questionnaires 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

Dans la version française la plus utilisée, additionner les 6 items d'efforts pour obtenir un score d'effort, les 11 items de récompenses pour obtenir un score de récompense, puis les 6 items de surinvestissement pour le score correspondant, avec inversion de l'item 20 du surinvestissement. Le déséquilibre principal est estimé par un ratio efforts sur récompenses corrigé par le coefficient 11 sur 6. Un ratio supérieur à 1 indique un déséquilibre défavorable, avec efforts élevés relativement aux récompenses. Le surinvestissement s'interprète séparément, un score plus élevé traduisant une implication excessive et une difficulté à se détacher du travail. L'interprétation doit toujours être contextualisée par le poste, les conditions d'emploi et l'entretien clinique.

Vous êtes psychologue ?

Avec Mentaal, disposez d'informations pertinentes pour accompagner vos patients.

- Tests standardisés
- Cotation automatique
- Résultats reçus par e-mail

Essayer gratuitement | Voir tous les questionnaires

★★★★★

"Mentaal est devenu un allié indispensable pour structurer mes évaluations et approfondir la compréhension clinique de mes patients."

Nolwenn P. - Psychologue TCC