

COPSOQ : questionnaire d'évaluation des risques psychosociaux

Le COPSOQ, Copenhagen Psychosocial Questionnaire évalue les facteurs de risques psychosociaux au travail au moyen de 46 items dans sa version courte, regroupés en 24 échelles qui rendent compte de 6 dimensions. Ce questionnaire libre de droit permet d'évaluer de façon quasi exhaustive les nombreux facteurs psychosociaux de l'environnement au travail.

[Domaine des contraintes quantitatives](#)

[Domaine des organisations et leadership](#)

[Domaine des relations horizontales](#)

[Domaine de l'autonomie](#)

[Domaine santé et bien-être](#)

[Domaine du vécu professionnel](#)

Ce questionnaire COPSOQ conçu par l'Institut National de Santé au Travail du Danemark en 2001, validé en français depuis 2008, rend compte de la grande diversité des facteurs de risques psychosociaux au travail en en faisant la synthèse.

Il existe en version longue destinée aux chercheurs (141 items), moyenne pour les professionnels de l'environnement de travail (95 items) et courte pour être utilisée sur les lieux de travail (44 items) ;

Ce questionnaire couvre plusieurs champs potentiellement sources de risques psychosociaux :

- Les exigences du travail (quantitatives, émotionnelles, sensorielles, cognitives, ...)
- L'organisation et le contenu du travail (possibilités de développement, autonomie, sens du travail, récompenses, investissement, ...)
- Les relations sociales au travail et le leadership (soutien social, conflits, ...)
- L'insécurité et la satisfaction au travail,
- Les valeurs de l'entreprise (la confiance, la justice et le respect, ...)
- L'état de santé général et le bien-être (santé mentale, vitalité, sommeil, dépression, stress, burnout,...)
- Les traits de personnalité (cohérence, coping = comportement cognitif destiné à maîtriser ou réduire les stressseurs internes ou externes, mettant à l'épreuve les ressources personnelles, ...)

Domaine des contraintes quantitatives

Charge de travail

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

Rythme de travail

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

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

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

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

Exigences cognitives

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

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

Votre travail exige-t-il que vous vous souveniez de beaucoup de choses ?

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

Domaine des organisations et leadership

Prévisibilité

Au travail, êtes-vous informé(e) suffisamment à l'avance au sujet par exemple de décisions importantes, de changements ou de projets futurs ?

- Dans une très grande mesure
- Dans une grande mesure
- Plus ou moins

- Dans une faible mesure
- Dans une très faible mesure

Recevez-vous toutes les informations dont vous avez besoin pour bien faire votre travail ?

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

Reconnaissance

Votre travail est-il reconnu et apprécié par le management ?

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

Êtes-vous traité(e) équitablement au travail ?

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

Equité

Les conflits sont-ils résolus de manière équitable ?

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

Le travail est-il réparti équitablement ?

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

Clarté des rôles

Votre travail a-t-il des objectifs clairs ?

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

Savez-vous exactement ce que l'on attend de vous au travail ?

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

Conflit de rôles

Au travail, êtes-vous soumis(e) à des demandes contradictoires ?

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

Devez-vous parfois faire des choses qui auraient dû être faites autrement ?

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

Qualité de leadership du supérieur hiérarchique

Dans quelle mesure diriez-vous que votre supérieur(e) hiérarchique accorde une grande priorité à la satisfaction au travail ?

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

Dans quelle mesure diriez-vous que votre supérieur(e) hiérarchique est compétent(e) dans la planification du travail ?

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

- Dans une très faible mesure

Soutien social de la part du supérieur hiérarchique

À quelle fréquence votre supérieur(e) hiérarchique est-il(elle) disposé(e) à vous écouter au sujet de vos problèmes au travail ?

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

À quelle fréquence recevez-vous de l'aide et du soutien de votre supérieur(e) hiérarchique ?

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

Confiance entre les salariés et le management

Le management fait-il confiance aux salariés quant à leur capacité à bien faire leur travail ?

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

Pouvez-vous faire confiance aux informations venant du management ?

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

Domaine des relations horizontales

Confiance entre les collègues

Y a-t-il une bonne coopération entre les collègues au travail ?

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

Dans l'ensemble, les salariés se font-ils confiance entre eux ?

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

Soutien social de la part des collègues

À quelle fréquence recevez-vous de l'aide et du soutien de vos collègues ?

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

À quelle fréquence vos collègues se montrent-ils à l'écoute de vos problèmes au travail ?

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

Domaine de l'autonomie

Marge de manœuvre

Avez-vous une grande marge de manœuvre dans votre travail ?

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

Pouvez-vous intervenir sur la quantité de travail qui vous est attribuée ?

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

Possibilités d'épanouissement

Votre travail nécessite-t-il que vous preniez des initiatives ?

- Dans une très grande mesure

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

Votre travail vous donne-il la possibilité d'apprendre des choses nouvelles ?

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

Domaine santé et bien-être

Santé auto évaluée

En général, diriez-vous que votre santé est :

- Excellente/Très bonne
- Bonne
- Assez bonne
- Plutôt mauvaise
- Mauvaise

Stress

À quelle fréquence avez-vous été irritable ?

- Tout le temps
- Très souvent
- Parfois
- Très peu souvent
- Jamais

À quelle fréquence avez-vous été stressé(e) ?

- Tout le temps
- Très souvent
- Parfois
- Très peu souvent
- Jamais

Épuisement

À quelle fréquence vous êtes-vous senti(e) à bout de force ?

- Tout le temps
- Très souvent
- Parfois

- Très peu souvent
- Jamais

À quelle fréquence avez-vous été émotionnellement épuisé(e) ?

- Tout le temps
- Très souvent
- Parfois
- Très peu souvent
- Jamais

Exigences émotionnelles

Votre travail vous place-t-il dans des situations déstabilisantes sur le plan émotionnel ?

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

Votre travail est-il éprouvant sur le plan émotionnel ?

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

Conflit famille/travail

Sentez-vous que votre travail vous prend tellement d'énergie que cela a un impact négatif sur votre vie privée ?

- Oui, certainement
- Oui, jusqu'à un certain point
- Oui, mais juste un peu
- Non, pas du tout

Sentez-vous que votre travail vous prend tellement de temps que cela a un impact négatif sur votre vie privée ?

- Oui, certainement
- Oui, jusqu'à un certain point
- Oui, mais juste un peu
- Non, pas du tout

Insécurité professionnelle

Êtes-vous inquiet(ète) à l'idée de perdre votre emploi ?

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

Craignez-vous d'être muté(e) à un autre poste de travail contre votre volonté ?

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

Domaine du vécu professionnel

Sens du travail

Votre travail a-t-il du sens pour vous ?

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

Avez-vous le sentiment que le travail que vous faites est important ?

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

Engagement dans l'entreprise

Recommanderiez-vous à un ami proche de postuler sur un emploi dans votre entreprise ?

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

Pensez-vous que votre entreprise est d'une grande importance pour vous ?

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

- Dans une très faible mesure

Satisfaction au travail

À quel point êtes-vous satisfait(e) de votre travail dans son ensemble, en prenant en considération tous les aspects ?

- Très satisfait(e)
- Satisfait(e)
- Insatisfait(e)
- Très insatisfait(e)

Vous pouvez lire également les articles suivants :

- [Mesure du déséquilibre efforts/récompenses : questionnaire de Siegrist](#)
- [Mesure du stress professionnel : questionnaire de Karasek](#)
- [Dépistage d'un état anxieux : échelle had](#)
- [Dépistage d'un état dépressif : échelle had](#)
- [Questionnaire CPO, Contraintes Psychosociales et Organisationnelles en milieu de soins](#)
- [Burn-out](#)
- [Burn out : des biomarqueurs très prometteurs](#)

Sites Internet conseillés :

- [COPSOQ : questionnaire d'évaluation des Risques psychosociaux.](#)
- [Exemple de questionnaire pour une consultation de souffrance au travail dans un service de pathologie professionnelle. Page 86](#)
- [COPSOQ Network](#)