# Evaluation des risques psychosociaux et du stress en consultation de médecine du travail

Auteurs : Dr Patrick PLAISANT, médecin du travail chez Horizon Santé Travail ; Dr Clément DURET, chef de service de pathologie professionnelle, Hôpital R Poincaré, Garches.



## Contexte

Les risques psychosociaux (RPS) et le stress au travail constituent des enjeux majeurs de santé publique. Le rôle du médecin du travail dans leur détection et leur prévention est central. Pourtant, la consultation médicale souffre d'un manque d'outils concis et adaptés.

Un guide d'entretien structuré, comprenant deux questionnaires (RPS et stress) élaborés à partir de modèles validés et une matrice de scoring, a été développé. Il permet une évaluation rapide (5–10 minutes) pour faciliter le repérage de situations à risque. Une enquête de terrain a été menée afin d'évaluer l'usage et l'utilité clinique.

## Matériel & méthode

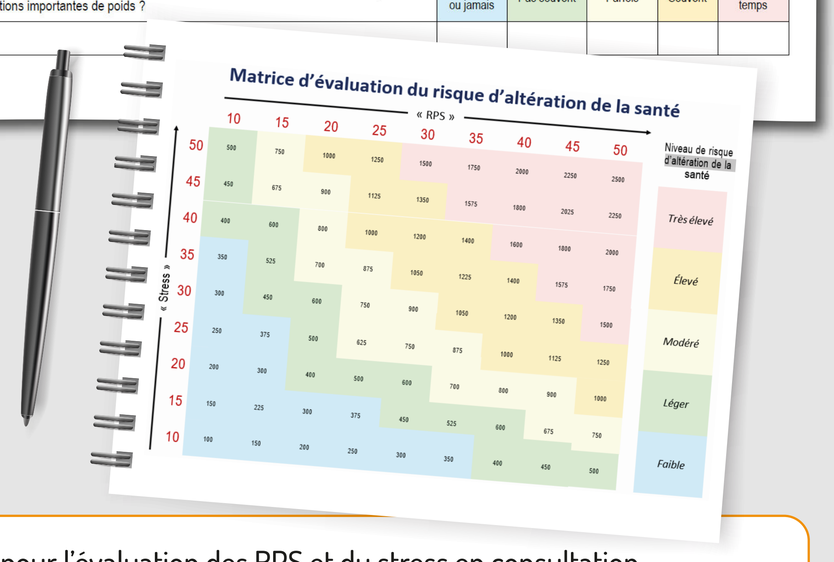
Un prétest a été réalisé auprès de médecins du travail et d'infirmiers en santé au travail de notre SPSTI. Le guide a été utilisé en consultation pendant plusieurs mois. Un questionnaire d'utilisation recueillait : fréquence d'usage, motifs, intérêt et utilité perçus, et cohérence clinique. L'analyse est descriptive.

① Évaluation des **contraintes** professionnelles (**RPS**) et ressources

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Charge de travail** | Comment estimez-vous votre charge de travail ? | Très peu élevée | Normale, variable | Peu élevée | Assez élevée | Très ou trop élevée |
| **Exigences temporelles** | Estimez-vous avoir assez de temps pour effectuer sereinement votre travail ? | Toujours | Souvent | Variable | Parfois | Rarement ou jamais |
| **Maîtriser ses émotions** | Dans votre travail, êtes-vous confronté à des situations (conflits, personnes en souffrance) vous obligeant à maîtriser vos émotions, à faire « bonne figure » ? | Rarement ou jamais | Pas souvent | Parfois | Souvent | Toujours |
| **Marge de manœuvre, autonomie** | Estimez-vous avoir assez de liberté pour décider de comment effectuer votre travail et résoudre les difficultés associées ? | Tout-à-fait | Plutôt oui | Plus ou moins | Pas vraiment | Pas du tout |
| **Soutien par collègues/hiérarchie** | Estimez-vous avoir des bonnes relations avec et être soutenu par vos collègues et votre hiérarchie ? | Tout-à-fait | Plutôt oui | Plus ou moins | Pas vraiment | Pas du tout |
| **Reconnaissance** | Trouvez-vous que le travail que vous effectuez est reconnu à sa juste valeur par vos collègues, vos clients, votre hiérarchie, y compris financièrement ? | Tout-à-fait | Plutôt oui | Plus ou moins | Pas vraiment | Pas du tout |
| **Qualité et utilité du travail** | Trouvez-vous que vous avez les moyens d'effectuer un travail utile et de qualité ? | Tout-à-fait | Plutôt oui | Plus ou moins | Pas vraiment | Pas du tout |
| **Situation économique entreprise** | Avez-vous peur de perdre votre emploi dans les mois ou années à venir ? | Pas du tout | Pas vraiment | Peut-être | Plutôt oui | Tout-à-fait |
| **Soutien familial/personnel** | Vous sentez-vous soutenu par votre entourage personnel (couple, conjoint, famille, amis) ? | Tout-à-fait | Plutôt oui | Plus ou moins | Pas vraiment | Pas du tout |
| **Situation économique personnelle** | Comment qualifieriez-vous votre situation économique et financière personnelle ? | Très confortable | A l'aise sans souci | Variable, ça dépend | Plutôt difficile | Très difficile |
| SCORE TOTAL = ..... | | | | | | |

② Évaluation de la **santé mentale**, du **stress** et de son impact

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| **Satisfaction au travail** | Quel est votre niveau de satisfaction globale à votre poste de travail, entre 0 (pas du tout content) et 10 (très satisfait) ? | 9-10 | 7-8 | 4-6 | 2-3 | 0-1 |
| **Stress au travail** | Trouvez-vous votre travail stressant pour vous, et si oui, à combien entre 0 (pas de stress) et 10 (stress extrême et intolérable) ? | 0-1 | 2-3 | 4-6 | 7-8 | 9-10 |
| **Asthénie (fatigue, épuisement)** | Vous sentez-vous fatigué(e), sans énergie, vidé(e) | Rarement ou jamais | Pas souvent | Parfois | Souvent | Tout le temps |
| **Syndrome anxieux** | Vous sentez-vous tendu(e), soucieux(se), anxieux(se), nerveux(se) ou irritable ? | Rarement ou jamais | Pas souvent | Parfois | Souvent | Tout le temps |
| **Syndrome dépressif** | Vous arrive-t-il de vous sentir triste, sans goût pour vos activités habituelles, ou d'avoir envie de pleurer ? | Rarement ou jamais | Pas souvent | Parfois | Souvent | Tout le temps |
| **Troubles de la concentration et/ou mémoire** | Eprouvez-vous des difficultés à vous concentrer, à prendre des décisions, à vous souvenir d'événements, de personnes, de noms, d'objets ? | Rarement ou jamais | Pas souvent | Parfois | Souvent | Tout le temps |
| **Comportements addictifs** | Prenez-vous régulièrement (ou plus fréquemment) des médicaments pour dormir ou pour se relaxer, de l'alcool, du tabac, des substances récréatives ? | Rarement ou jamais | Pas souvent | Parfois | Souvent | Tout le temps |
| **Troubles du sommeil** | Avez-vous des difficultés à vous endormir, des réveils nocturnes, des cogitations, l'impression de ne pas dormir assez ou que le sommeil n'est pas réparateur ? | Rarement ou jamais | Pas souvent | Parfois | Souvent | Tout le temps |
| **Troubles musculosquelettiques** | Avez-vous des douleurs ou des troubles articulaires ou musculaires, des douleurs dans le dos, la nuque ou les épaules, des maux de tête, des crampes ? | Rarement ou jamais | Pas souvent | Parfois | Souvent | Tout le temps |
| **Troubles digestifs et/ou de poids** | Avez-vous récemment ressenti des douleurs abdominales, des nausées, des troubles du transit (diarrhée, constipation), des variations importantes de poids ? | Rarement ou jamais | Pas souvent | Parfois | Souvent | Tout le temps |
| SCORE TOTAL = ..... | | | | | | |




## Résultats

L'enquête n'a pas permis de dégager de résultats statistiquement significatifs, mais des tendances fortes :

- ➡ L'outil a été utilisé par les trois quarts des participants (76 %) comme guide d'entretien mais aussi comme échelle d'évaluation du risque (65 %), pour explorer le stress (73 %) et les facteurs de RPS (80 %).
- ➡ La fréquence moyenne d'utilisation était de 2,8 utilisations mensuelles.
- ➡ Le motif d'usage principal était un trouble mental perçu (dans 40 %) ou une situation de RPS (dans 67 %).
- ➡ En consultation, 64 % s'en sont servis pour confirmer leur ressenti ou orienter (MDT/IDEST).
- ➡ 94 % des consultants ont estimé que l'outil les avaient aidés pour l'évaluation des RPS et du stress en consultation.
- ➡ La cohérence entre le score et l'évaluation clinique est jugée parfaitement cohérente par 100 % des consultants interrogés.
- ➡ Le guide d'entretien a été considéré globalement utile (69%), facile et pratique (56%)
- ➡ L'utilisation dans le cadre de la traçabilité reste limitée (37 %) l'ont intégré au DMST) et le suivi longitudinal est rare faute de recul.

## Discussion & limites

L'outil apparaît pertinent pour structurer l'entretien, faciliter l'expression du salarié, évaluer les risques (RPS) et leur impact (stress) et soutenir la décision clinique. Les limites principales tiennent au temps de consultation, aux contraintes organisationnelles et à la coexistence d'un questionnaire intégré au logiciel métier.

## Conclusion & perspectives

Ce guide d'entretien est un support prometteur pour l'évaluation des RPS et du stress en consultation. Son intégration dans les logiciels métiers, une version simplifiée et une diffusion élargie pourraient en renforcer l'utilisation. Une phase de validation scientifique est envisagée comme prochaine étape.

**Le poster en PDF**

**Contact**
Dr Patrick Plaisant
p.plaisant@horizonsantetravail.fr
01.41.16.89.00

**Suivez-nous**

HORIZON SANTÉ TRAVAIL