

# Publications

La recherche au service de l'épuisement

---

## LA QUALITE DE VIE GLOBALE (QVG) DANS LA COMMUNAUTE DU CREDIR.

Par Geneviève DEPRESSEUX avec l'aimable contribution de Christiane Guth, Katya Sokolsky, Lilia Mansouri et Jean-Denis BUDIN.

Contact : genevieve.depresseux@credir.org

---

### Objectif

L'objectif de cette note est de documenter l'usure et l'épuisement des professionnels au travail et pour cela récolter des informations sur les difficultés vécues à la fois dans leur santé, leur vie au travail et leur vie hors travail. Nous tenterons également d'identifier les événements déclencheurs afin de mettre en place des comportements pour prévenir l'épuisement. Les personnes concernées pourront se rendre compte des risques encourus et prendre des mesures préventives.

Sous objectif

Nous souhaitons :

- obtenir les scores des indicateurs du questionnaire QVG pour une population concrète et pouvoir les comparer avec d'autres populations à venir
- découvrir les éventuelles difficultés rencontrées par les répondants
- découvrir les difficultés rencontrées au moment de l'analyse des résultats

Et permettre au questionnaire QVG du CREDIR d'être en continuelle amélioration.

### Méthode

Cette étude fait partie intégrante d'une observation quotidienne des acteurs du monde professionnel en contact avec le Credir (1).

Questionnaire : L'observatoire du Credir a élaboré un questionnaire d'enquête avec le programme Evalandgo afin de mesurer et révéler les difficultés que rencontrent les répondants. Le questionnaire est construit d'après la pédagogie du CREDIR : Santé, Qualité de Vie au Travail (QVT) et Qualité de Vie Hors Travail (QVHT) (2).

Public : Ce questionnaire est proposé en ligne entre le 19/01/2022 et le 10/03/2022 dans les règles du RGPD (3) aux stagiaires qui ont participé aux stages de 3 jours du CREDIR.

L'analyse des réponses obtenues est descriptive.

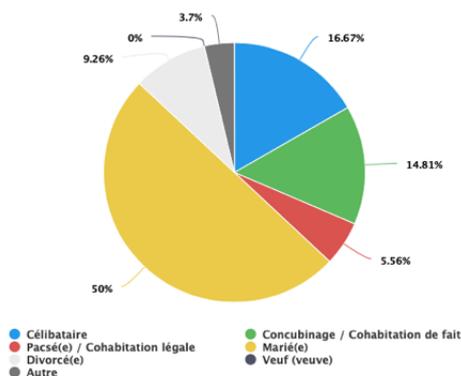
Lorsque la réponse attendue est un score sur une échelle de 0 à 10, la réponse 0 indique la situation la plus difficile à vivre (😓) et 10 la situation optimale (😊).

Les déclarations en réponses aux questions ouvertes sont triées et résumées dans un tableau synoptique.

# Résultats

A la date du 21/03/2022, nous avons reçu 54 réponses au questionnaire. Le nombre de personnes invitées à répondre au questionnaire sera abordé dans la discussion.

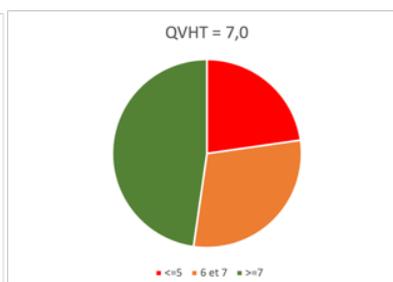
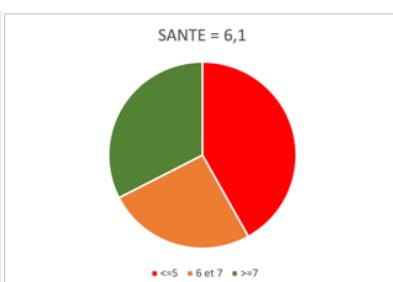
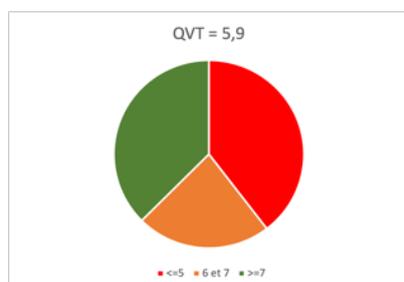
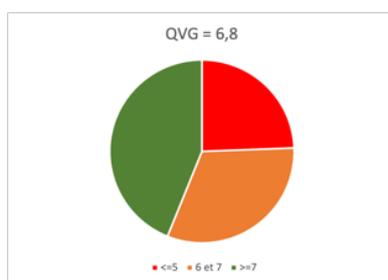
## Description de la population



Genre	Femmes : 46,3%	Hommes : 51,9%	Autres : 1,8%
Situation professionnelle	Cadres supérieurs : 24,5%	Indépendants : 30,2%	Cadres moyens : 26,4%
	Sans emploi 7,5%		
Age	51,4 ans		
Enfants (nombre)	1,6 (moyenne)		
Durée vie professionnelle (années)	27,4 (moyenne)		
Niveau de formation	Master 47%	Bachelier 15%	Supérieur cycle court 15%

## Principaux constats

### Scores globaux



## Scores d'échelles



Figure 1

## Scores de fréquences

### QVT

Modifications importantes de l'intensité ou de l'organisation du travail dans le passé

70%

Fournissent >5h par semaine de travail au delà du temps nécessaire prévu dans la fonction

33%

Recherche de la perfection

63%

### SANTE

Sensation de prendre de la distance par rapport à l'entourage

45%

Sensation de subir des troubles de l'humeur

66%

Sensation d'être isolé

45%

Troubles du sommeil

62%

Je souffre ou j'ai souffert d'acouphènes

34%  
(11/32)

### QVHT

Pas toujours reposés après les congés

63%

Preennent jamais ou rarement du temps pour soi

34%

Sont préoccupés par leur vie professionnelle quand ne sont pas au travail

41%

## Verbatim

Modifications importantes de l'intensité ou de l'organisation de travail dans les 6 derniers mois

- Liées aux conditions de travail : intensité des demandes, harcèlement, mise au placard, conflit, responsable arrogant (n=4)
- Liées au covid : fermeture administrative, perte d'activité à cause du distanciel, désorganisation pour approvisionnement difficile et clients irascibles (n=3)
- Plus de travail pour remplacement maladie ou formation (n=2)
- Arrêt de travail ou arrêt maladie (n=5)
- Beaucoup moins de travail par décision personnelle (n=2)
- Changement d'employeur ou changement de poste (n=3)
- Nouveau management, restructuration, nouvelle organisation, nouvelle stratégie (n=5)
- Retraité ayant accepté une mission (n=1)

Modifications importantes de l'intensité ou de l'organisation de travail dans le passé

- Liées aux conditions de travail : intensité des demandes, hiérarchie toxique (n=2)
- Liées au covid : surcroît de travail lié aux mesures sanitaires mises en place (n=1)
- Plus de travail pour remplacement d'un collègue (n=1)
- Arrêt de travail ou arrêt maladie (n=2)
- Modification de l'organisation ou changement de poste (n=2)
- Reconversion professionnelle : salarié -> indépendant ou société (n=4)
- Crise du secteur automobile (n=1)
- Licenciement (n=1)

Modifications importantes de votre vie en dehors du travail

- Déménagement (n=5)
- Enfants à besoins particuliers (n=1)
- Départ des enfants (n=1)
- Démission (n=1)
- Moins de contacts à cause du covid (n=1)
- Proche aidant (n=1)
- Changements dans les relations amoureuses (n=3)

Commentaires pour la QVT

- Les tâches qui me sont confiées sont bien au delà de mes capacités intellectuelles
- Projet de thèse bloqué depuis des mois
- Il me faut digérer la situation qui a déclenché mon arrêt de travail et me projeter.

Commentaires pour la SANTE

- Grâce au credir j'ai su repérer rapidement la toxicité de mon milieu professionnel et ai rapidement consulté mon généraliste puis le psychiatre qui m'avait suivi lors de mon burnout
- Manque d'activité physique et stress
- Je me rétablis doucement (n=2)

---

## Conclusions

Le nombre de personnes invitées à répondre au questionnaire n'a pas pu être précisé. Il est possible que ce soit une cause technique ou en raison des changements d'emails de nos contacts. Pour nos prochaines enquêtes, ce point devra être élucidé.

Nous pouvons considérer le groupe comme étant un échantillon de convenance (4) car même si tous ces répondants ont fait le stage de 3 jours du CREDIR, il n'a pas été précisé à quelle date ils ont fait le stage. Le stage n'est donc pas un argument possible à prendre en compte. Pour la suite la question de la date du stage est déjà précisée et une répétition du questionnaire sera possible moyennant l'accord du répondant. Présenter le questionnaire aux stagiaires sera toujours utile pour les questions ouvertes, les mises à jour au vu des contextes et thèmes recensés, la comparaison possible avec d'autres groupes (par exemple en entreprise).

Les résultats obtenus montrent une population dont les scores d'échelles sont en moyenne supérieurs à 5. Si on regarde les résultats individuels, on constate par exemple pour la QVT qu'il y a 19% des répondants qui ont un score inférieur ou égal à 5. Il est donc intéressant de tenter d'identifier à la loupe les personnes en souffrance qui pourraient être fondues dans la masse du groupe et dans la limite du possible engager une action pédagogique et/ou d'accompagnement.

Les déclarations faites en réponse aux questions ouvertes (verbatim) pourraient également être sujets à actions pédagogiques et/ou d'accompagnement.

Les résultats globaux QVT, QVHT (respectivement 5,9-7,0) ne reflètent pas la moyenne des scores d'échelles des différentes questions (respectivement 6,6-7,5). On pourrait se demander si cette différence n'est pas due aux réponses qui sont attendues sous forme de fréquences. Pour ces questions qui donnent actuellement une réponse sous forme de fréquences il faudrait vérifier l'intérêt de les convertir sous forme de score d'échelle.

A la question « *Souffrez-vous ou avez-vous souffert d'acouphènes ?* », 11 répondants sur 32 ont répondu *OUI*, ce qui nous donne des informations sur un sous-groupe de personnes pouvant faire l'objet d'une recherche particulière en lien avec l'épuisement. De même d'autres sous-groupes pourront être étudiés, par exemple un groupe des « proches aidants » également sujets à de très grandes fatigues.

A la question « *Dans quel secteur travaillez-vous actuellement ou pour votre dernier poste ?* » de nombreuses réponses ont été cochées « autre » et nous donnent de bonnes pistes pour améliorer les rubriques proposées.

Nous espérons ainsi pouvoir proposer un questionnaire QVG du CREDIR de plus en plus pertinent.

- (1) <https://www.credir.org>
- (2) <https://www.credir.org/la-qualite-de-vie-globale/>
- (3) RGPD : Règlement général sur la protection des données
- (4) Les échantillons de convenance sont des échantillons sélectionnés lors d'une enquête pour des raisons de praticité, d'accessibilité et de coût. Par conséquent celui-ci ne sera pas nécessairement représentatif.