

Échelle de fréquence des comportements préventifs au travail

Objectif. Ce questionnaire vise à évaluer la fréquence à laquelle vous adoptez certains comportements en lien avec la prévention au travail. Le questionnaire évalue six catégories de comportements. Vous trouverez une courte définition de chacune des catégories ainsi que plusieurs comportements que vous pouvez adopter dans votre quotidien au travail. Prenez le temps de réfléchir à comment ces comportements se manifestent dans votre situation de travail.

Consigne. En vous référant à une **semaine normale de travail**, évaluez la fréquence à laquelle vous adoptez chacun des comportements à l'aide de l'échelle suivante :

Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours
1	2	3	4	5

Si vous n'êtes pas au travail présentement, répondez aux questions en pensant à votre dernière période de travail. Répondez le plus honnêtement possible.

Si un comportement ne s'applique pas à votre situation de travail, vous pouvez choisir la case N/A (non applicable).

Pour les comportements qui sont applicables à votre situation de travail, mais que vous ne réalisez que jamais ou rarement, une case « commentaires » est disponible à la fin de chaque section du questionnaire pour indiquer les facteurs qui influencent votre possibilité à adopter ces comportements dans votre semaine normale de travail. Ces facteurs peuvent être de différentes natures et liés soit à vous-même, à votre tâche de travail ou à votre environnement de travail par exemple.

Catégorie 1 – Adopter une pratique réflexive

Ce comportement implique que le travailleur réfléchisse à ses actions dans son environnement de travail. Cette réflexion peut avoir lieu avant, pendant ou après l'action (p. ex., analyser les situations de travail, identifier les risques et prendre des décisions pour sa santé, prendre du recul après un événement ayant pu mettre en péril la santé, la sécurité ou le bien-être).

Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours			
1	2	3	4	5			
Comportements							
1.1	Je tente de repérer les situations à risque pour ma santé	1	2	3	4	5	N/A
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.2	Je choisis la façon de faire mon travail qui m'apparaît saine	1	2	3	4	5	N/A
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.3	Je refuse d'effectuer une tâche si sa réalisation met ma santé à risque	1	2	3	4	5	N/A
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
1.4	Je cesse une tâche lorsque je constate qu'elle n'est pas saine pour moi	1	2	3	4	5	N/A
		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Commentaires :							

Catégorie 2 – Observer les règles et procédures

Ce comportement implique que le travailleur connaisse, respecte et ait accès aux règles de métier et au matériel pour protéger sa santé, sa sécurité et son bien-être (p. ex., respecter les procédures de travail, porter des équipements de protection individuelle, prendre ses pauses).

Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours		
1	2	3	4	5		
Comportements						
2.1 Je garde mon espace de travail propre	1	2	3	4	5	N/A
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.2 J'organise mon espace pour réduire l'encombrement	1	2	3	4	5	N/A
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2.3 Je m'assure d'avoir compris les règles et procédures avant de m'engager dans une nouvelle tâche	1	2	3	4	5	N/A
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Commentaires :						

Catégorie 3 – Prendre des initiatives pour la santé, la sécurité et le bien-être

Ce comportement implique que le travailleur soit proactif et prenne des initiatives pour préserver sa santé, sa sécurité et son bien-être (p. ex., participer à des comités de santé et de sécurité au travail, suggérer des façons d'améliorer le bien-être au travail ou utiliser les ressources disponibles).

Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours		
1	2	3	4	5		
Comportements						
3.1 J'aide mes collègues à identifier les risques pour leur santé au travail	1	2	3	4	5	N/A
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.2 Je demande de l'information sur les risques d'une tâche particulière	1	2	3	4	5	N/A
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.3 J'é mets des suggestions afin que mon lieu de travail soit plus sain	1	2	3	4	5	N/A
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3.4 Je prends des mesures pour corriger une situation problématique	1	2	3	4	5	N/A
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Commentaires :						

Catégorie 4 - Se soucier des autres

Dans l'esprit que le travail est une occupation sociale où l'interaction avec autrui est requise, ce comportement implique que le travailleur agisse avec bienveillance au regard des autres membres de l'organisation (p. ex., aider ses collègues ou offrir une écoute attentive).

Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours						
1	2	3	4	5						
Comportements										
4.1	Lorsque je vois un collègue dans une situation à risque, je l'aide à trouver une solution				1	2	3	4	5	N/A
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.2	Je valorise les bons coups de mes collègues				1	2	3	4	5	N/A
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.3	Je donne des conseils à mes collègues à partir de ma propre expérience				1	2	3	4	5	N/A
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4.4	Je dirige mes collègues vers les ressources d'aide appropriées lorsque nécessaire				1	2	3	4	5	N/A
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Commentaires :										

Catégorie 5 – Communiquer

Ce comportement implique que le travailleur verbalise ses préoccupations en regard de la santé, sécurité et bien-être (p. ex., exprimer ses besoins à son supérieur ou signaler des risques aux collègues).

Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours		
1	2	3	4	5		
Comportements						
5.1 J'avise mon supérieur lorsqu'une tâche dépasse mes limites	1	2	3	4	5	N/A
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.2 Je fais part de mes besoins à mon supérieur	1	2	3	4	5	N/A
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.3 Je demande de l'aide à mes collègues lorsque nécessaire	1	2	3	4	5	N/A
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5.4 Je demande de l'aide à mon supérieur lorsque nécessaire	1	2	3	4	5	N/A
	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Commentaires :						

Catégorie 6 - Adopter un mode de vie sain

Ce comportement implique de prendre soin de sa santé, sécurité et bien-être au-delà du travail, en incluant les autres occupations et habitudes de vie (p. ex., avoir un équilibre entre le travail et la vie personnelle ou avoir des moyens de gérer le stress).

Jamais	Rarement	Parfois	Souvent	Toujours						
1	2	3	4	5						
Comportements										
6.1	J'utilise des moyens pour me détendre quand je suis stressé				1	2	3	4	5	N/A
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.2	Je dors bien				1	2	3	4	5	N/A
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.3	Je mange sainement				1	2	3	4	5	N/A
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6.4	J'inclus des périodes d'activité physique à ma routine				1	2	3	4	5	N/A
					<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Commentaires :										

Résultats : Le profil d'adoption des comportements de prévention au travail

Calcul du résultat. Additionner la valeur des cotes données à chacun des comportements pour les six catégories de comportement. Diviser ensuite la somme obtenue par le nombre d'énoncés cotés dans chaque catégorie pour obtenir la cote moyenne, pour chacune des catégories de comportements.

	Somme des cotes par catégorie	Nombre de comportements cotés par catégorie (ne pas tenir compte des comportements cotés N/A)	Cote moyenne (somme des cotes/nombres de comportements cotés)
Catégorie 1 – Pratique réflexive <i>(4 comportements)</i>			
Catégorie 2 - Observer les règles et procédures <i>(3 comportements)</i>			
Catégorie 3 – Être proactif, participer, s'engager et prendre des initiatives de prévention <i>(4 comportements)</i>			
Catégorie 4 - Se soucier des autres <i>(4 comportements)</i>			
Catégorie 5 – Communiquer <i>(4 comportements)</i>			
Catégorie 6 – Adopter une bonne hygiène de vie <i>(4 comportements)</i>			

Résumé des commentaires concernant les facteurs qui influencent la possibilité à adopter certains comportements dans la semaine normale de travail :

Interprétation des résultats

Une cote moyenne se rapprochant de cinq indique que les comportements préventifs de cette catégorie sont fréquemment utilisés par le travailleur. Au contraire, une cote moyenne basse indique que les comportements de cette catégorie sont peu utilisés par le travailleur. Il importe ainsi de réfléchir aux raisons expliquant cette faible fréquence de réalisation des comportements. Le résumé des commentaires concernant les facteurs qui influencent la possibilité à adopter certains comportements peut contribuer à cette réflexion.

Ce questionnaire vous offre l'opportunité de réfléchir aux comportements qui favorisent la prévention au travail. En dressant un profil des comportements préventifs qui sont applicables à votre situation de travail, en réfléchissant à la fréquence à laquelle vous les adoptez ainsi qu'aux facteurs qui influencent votre possibilité à les adopter, vous pourrez être en mesure de prendre conscience des éléments à améliorer pour commencer, reprendre ou maintenir une participation saine au travail. Cet outil peut être utilisé pour ouvrir la discussion avec les personnes qui vous accompagnent dans votre processus d'accès, de retour ou de maintien au travail.

Puisque les comportements adoptés par un travailleur ne peuvent être considérés séparément du contexte de travail, un outil de mesure des facteurs contextuels qui influencent la possibilité du travailleur d'adopter les comportements préventifs est en cours de conception.

Pour plus d'informations sur ce questionnaire, vous pouvez consulter les articles suivants :

Lecours, A., Beaulieu, AA., Poulin, V., Nastasia, I, & St-Hilaire, F. Échelle de fréquence des comportements préventifs au travail : analyse des propriétés métrologiques. Canadian Journal of Behavioural Science. Online First. <http://dx.doi.org/10.1037/cbs0000319>

Lecours, A., Beaulieu, AA., Poulin, V., Nastasia, I, & St-Hilaire, F. (2021) Development of a Questionnaire Measuring Preventive Behaviors at Work. Journal of Occupational Rehabilitation, 31(3) : 570-580. doi :10.1007/s10926-020-09955-2