

Évaluer la pression et le stress professionnel

WellStress est un questionnaire scientifique en ligne, développé par Happy Work Solution, pour évaluer le niveau de stress professionnel, les risques de surmenage et les capacités d'adaptation face à la pression. Il permet de cartographier précisément les facteurs de stress individuels et collectifs afin

d'identifier les zones de ressources, de vigilance et de performance optimale.

Cet outil constitue un levier essentiel pour prévenir les risques psychosociaux (RPS), améliorer la santé au travail, renforcer la résilience des équipes et soutenir la performance durable.

CARACTÉRISTIQUES



Élaboré scientifiquement

Questionnaire issu d'un travail de recherche mené en collaboration avec le Laboratoire de psychologie sociale de l'Université Paris Cité, dirigé par le Professeur Franck ZENASNI et le Docteur Denis LAMBOLEY, spécialiste de la gestion du stress et des médecines intégratives.



Segmentation personnalisable

Découpe des résultats en fonction des besoins (secteur géographique, fonction, facteurs sociaux, ancienneté, etc.).



Étude qualitative et quantitative

Rapports individuels et collectifs avec détail des facteurs analysés, moyennes d'équipe et ajout optionnel de verbatims.



Cartographies synthétiques

Visualisation claire des zones de ressources et de vigilance pour construire des actions sur mesure.

OBJECTIFS

- Disposer d'indicateurs objectifs sur le stress professionnel et les risques associés.
- Identifier les zones de pression excessive ou de contre-performance.
- Améliorer la santé mentale et la résilience individuelle et collective.
- Piloter des démarches RH, QVCT et RPS basées sur des données concrètes.

USAGES

- **Consultants et coaches** : pour objectiver leurs diagnostics et accompagner les démarches de transformation.
- **Équipes RH, QVCT et RSE** : pour piloter la politique sociale et renforcer l'attractivité employeur.
- **Professionnels de santé au travail** : pour évaluer les facteurs de stress et la santé perçue des individus.

CONFIDENTIALITÉ

- Hébergement sur serveur sécurisé.
- Confidentialité et anonymat des répondants garantis.
- Restitution anonyme individuelle et/ou collective.

INDICATEURS MESURÉS

> Répartition sociale (5 questions optionnelles).

> Facteurs de qualité de vie professionnelle (48 questions) :

- Niveau de stress global perçu.
- Niveau d'anxiété.
- Niveau de résistance psychologique.
- Niveau d'énergie.
- Niveau de bien-être perçu.
- Niveau de récupération.

> Facteurs de surmenage professionnel (29 questions) :

- Niveau de surmenage physique.
- Niveau de surmenage psychologique.
- Niveau de surengagement.

> Facteurs de contraintes professionnelles (22 questions) :

- Niveau de pression professionnelle.
- Niveau de contraintes quantitatives.
- Niveau de contraintes organisationnelles.

> Facteurs de sens et d'épanouissement professionnels (6 questions) :

- Niveau de sens.
- Niveau d'épanouissement.

> Facteurs de résilience professionnelle (10 questions) :

- Niveau de résilience.
- Niveau d'adaptation.

EXTRAITS DU RAPPORT DE RESTITUTION

1. NIVEAU DE PRESSION PROFESSIONNELLE

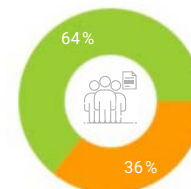
La pression professionnelle est liée à la charge de travail et aux exigences psychologiques et objectifs demandés en lien avec les compétences et les moyens donnés à la personne ou à l'équipe. La pression professionnelle perçue est un indicateur essentiel de la Qualité de Vie au Travail. Elle est souvent vécue comme difficilement gérable par de nombreux salariés et dépend de facteurs comme : la gestion du temps, le doute dans la prise de décision, l'efficacité professionnelle, l'estime de soi et la peur du jugement de l'autre.

51 %



Plus le pourcentage est élevé, moins le niveau de pression professionnelle est important.

Niveau moyen de pression professionnelle perçue. Ce niveau traduit, au niveau collectif, de bonnes ressources personnelles et professionnelles qui



RÉPARTITION

- Zone de ressource
- Zone d'adaptation
- Zone de vigilance
- Zone à risque

ZONE DE L'ÉQUIPE

MOYENNE PONDÉRÉE

