

Modèle de sondage pour votre équipe

Selon vos besoins, vous pouvez reprendre ce questionnaire tel quel ou bien l'adapter à votre réalité, en ajoutant ou retirant, par exemple, des énoncés ou des questions.

Dès le départ, incluez des personnes de votre équipe dans vos réflexions, après tout elles sont les premières concernées! Lorsque vous voulez mettre en place une mesure qui répond réellement aux besoins de vos employé-es, il est primordial de les sonder et d'être à l'écoute de leurs besoins. Ne partez pas avec la prémisse que vous les connaissez déjà suffisamment bien, au contraire, leurs réponses pourraient vous surprendre.

- Objectifs**
- Déterminer si votre organisation permet à vos employé-es d'adopter un rythme de vie équilibré.
 - Identifier les mesures qui pourraient aider vos employé-es à adopter un rythme de vie équilibré.

Pour éviter les biais, sondez vos employés de façon anonyme.

Ralentir



SONDAGE D'ÉQUIPE

Q1. En moyenne, comment trouvez-vous votre...

	Très élevé	Plutôt élevé	Modéré	Plutôt faible	Très faible	JSP / NPR
Niveau de stress au travail	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Niveau de responsabilités au travail	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Charge de travail	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Charge mentale	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Q2. Dans quelle mesure votre rythme au travail vous permet-il de prendre du temps pour vous (ex. : activités physiques ou de loisirs, temps avec les proches, etc.) ?

- Je suis en mesure de prendre beaucoup de temps pour moi
- Je suis en mesure de prendre suffisamment de temps pour moi
- Je suis en mesure de prendre un peu de temps pour moi
- Je ne suis pas en mesure de prendre du temps pour moi
- Je ne sais pas / Je préfère ne pas répondre

Q3. En moyenne, à quelle fréquence vous arrive-t-il de faire des heures supplémentaires ?

- Très souvent
- Souvent
- Parfois
- Rarement
- Jamais

Q4. Que pensez-vous du fait que vous faites des heures supplémentaires ?

Q5. Comment vous sentez-vous lorsque vous faites des heures supplémentaires ?

Q6. En moyenne, à quelle fréquence vous arrive-t-il de regarder ou répondre à des appels, courriels ou messages de travail, hors de vos heures de travail ?

- Très souvent
- Souvent
- Parfois
- Rarement
- Jamais

Q7. Que pensez-vous du fait que vous recevez ou répondez à des appels, courriels ou messages, hors de vos heures de travail ?

Q8. Comment vous sentez-vous lorsque vous recevez ou répondez à des appels, courriels ou messages hors de vos heures de travail ?

Q9. En lien avec votre environnement de travail, quel est votre niveau d'accord avec les énoncés suivants ?

	Totalement en accord	Plutôt en accord	Plutôt en désaccord	Totalement en désaccord	JSP / NPR
Ma charge de travail n'affecte pas mon équilibre de vie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mes responsabilités au travail n'affectent pas mon équilibre de vie.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mon milieu de travail favorise ma conciliation travail-famille-vie personnelle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Il est facile pour moi de faire une coupure entre ma vie professionnelle et ma vie personnelle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai de la liberté pour gérer l'horaire de ma journée de travail.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai de la liberté pour planifier et gérer mes tâches.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Les attentes en lien avec ma performance sont réalistes.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je peux parler ouvertement de mes besoins.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Je peux parler ouvertement de mes difficultés.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Commentaires :

Q10. En lien avec le temps de repos, quel est votre niveau d'accord avec les énoncés suivants ?

	Totalement en accord	Plutôt en accord	Plutôt en désaccord	Totalement en désaccord	JSP / NPR
Mon environnement de travail me permet de prendre du temps de pause sans culpabilité.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai un temps de pause suffisant durant mes heures de travail.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai suffisamment de jours de congés annuels.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
J'ai suffisamment de jours de vacances annuels.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Commentaires :

Q11. Quelles mesures, en lien avec votre bien-être et votre rythme de vie, aimeriez-vous voir instaurer ?

Vous pouvez en faire une question ouverte ou proposer des mesures qui correspondent à votre réalité et vos ressources. Voici quelques exemples pour vous inspirer : Flexibilité d'horaire / Congé sabbatique / Une journée de congé personnelle par mois / Semaine de travail réduite / Montant alloué pour la santé et le bien-être / Accès à un espace, au travail, pour prendre soin de votre santé et bien-être / Mesures de déconnexion /...

Questions ouvertes :

Q12. Si vous le souhaitez, vous êtes invité à approfondir vos réponses, faire des commentaires ou des propositions.

Ralentir



Pour plus d'information, contactez :
Association pour la santé publique du Québec
514 528-5811 • info@aspq.org

© Tous droits réservés