



## **Tritschler et al. (2022) : Stress lié au travail, bien - être et conditions de travail des personnes actives entre 2005 et 2019 : évolutions et causes potentielles**

L'étude intégrale peut être téléchargée sur la page de l'Open Science Framework (URL : [https://osf.io/nrpx4/?view\\_only=ce7e757da7624083b7b41b455af0d680](https://osf.io/nrpx4/?view_only=ce7e757da7624083b7b41b455af0d680)).

Le résumé de l'étude rassemble les résultats principaux du point de vue du SECO. L'étude contient également des résultats qui ne sont pas mentionnés dans le résumé.

Indication concernant les citations : quiconque utilise des résultats contenus dans le résumé du SECO doit faire mention de l'étude intégrale :

Tritschler N., Meier L, Elfering A. (2022) Potenzielle Ursachen und Entwicklungen von arbeitsbedingtem Stress, Befinden und Arbeitsbedingungen von Schweizer Erwerbstätigen zwischen 2005 und 2019, Université de Neuchâtel, Neuchâtel

---

### **Mentions légales**

Editeur :  
Secrétariat d'Etat à l'économie | Direction du travail |  
Conditions de travail – Protection de la santé au travail  
058 463 89 14

Auteurs : Ralph Krieger et Anne - Sophie Brandt  
Année de parution : 2022

---

## Sommaire

Management Summary.....	5
1. Introduction.....	6
2. Questions et cadre conceptuel .....	7
3. Le panel suisse des ménages .....	9
4. Méthodes .....	9
5. Résultats.....	11
5.1 Dans quelles proportions les personnes actives en Suisse rapportent différentes contraintes et ressources (soutien social) de même qu'un niveau élevé de stress attribuable au travail et des atteintes à leur bien - être ? .....	11
5.2 Comment évoluent les proportions de personnes actives en Suisse rapportant différentes contraintes et ressources (soutien social) de même qu'un niveau élevé de stress attribuable au travail et des atteintes à leur bien - être ? .....	12
5.3 Quels sont les facteurs associés au fait de rapporter du stress lié au travail et des atteintes au bien - être chez les personnes actives ? .....	14
5.4 Quels sont les facteurs associés à l'évolution du stress lié au travail et des atteintes au bien - être chez les personnes actives ? .....	14
6. Discussion.....	15
7. Bibliographie.....	16
8. Annexe.....	17

## **Table des illustrations**

Illustration 1 : Modèle des relations entre conditions de travail, sollicitation, bien - être et récupération.....	8
Illustration 2 : La proportion des personnes actives qui expriment des contraintes dans les conditions de travail, Suisse (2018).....	11
Illustration 3 : La proportion des personnes actives qui ressentent du stress au travail, Suisse (2007–2018).....	12

## **Index des tableaux**

Tableau 1 : Aperçu des méthodes .....	10
Tableau 2 : Évolution quant aux contraintes liées au travail du point de vue des personnes actives, données du PSM de 2007 à 2018.....	13
Tableau 3 : Vue synoptique des questions sur les conditions de travail posées dans le PSM (2007–2018) .....	17

## Management Summary

L'étude examine l'évolution du stress lié au travail en Suisse entre 2005 et 2019. Elle analyse, en un processus exploratoire, les facteurs associés à ce stress et des atteintes au bien-être chez les personnes actives en se basant sur les données du Panel suisse des ménages (PSM). Elle se fonde pour cela sur des analyses transversales et sur des analyses longitudinales. Ces dernières suggèrent l'existence d'effets réciproques et d'effets décalés dans le temps des conditions de travail sur le stress ressenti et les atteintes au bien-être.

Pour synthétiser, on peut souligner les points suivants :

- Les contraintes physiques et psychosociales ont été fréquentes dans le monde du travail suisse en 2018. Par exemple, une personne sur deux a rapporté une intensité de travail élevée<sup>1</sup> et une personne sur trois a fait état de postures douloureuses et/ou fatigantes.
- L'analyse des données du PSM indique une légère diminution de la proportion de personnes actives en Suisse qui ressentent du stress au travail. Cette proportion se maintient toutefois à un niveau élevé entre 2007 et 2018 (31,5 % en 2018)<sup>2</sup>.
- 39 % des personnes actives se sont senties épuisées en raison du travail en 2018<sup>3</sup>. 24 % des personnes actives ont eu des « difficultés à déconnecter après le travail »<sup>4</sup>.
- Les évolutions négatives des conditions de travail (facteurs de stress) s'accompagnent de difficultés à déconnecter après le travail. Cet effet se renforce entre 2007 et 2018.
- L'analyse des interactions entre contraintes et bien-être montre que non seulement une augmentation des contraintes entraîne une atteinte au bien-être mais qu'une hausse de l'atteinte au bien-être est elle aussi associée avec l'augmentation des contraintes rapportées. Cela suggère l'existence d'effets réciproques et d'effets décalés dans le temps.

---

<sup>1</sup> Au moins un score de 6 et plus sur une échelle de 0 « jamais » à 10 « tout le temps ».

<sup>2</sup> Variable du PSM sur le stress : « Est-ce que votre travail vous expose (...) à une tension nerveuse importante ? » Échelle de réponses : oui/non.

<sup>3</sup> Au moins un score de 6 et plus sur une échelle de 0 « pas du tout » à 10 « très fortement ».

<sup>4</sup> Au moins un score de 6 et plus sur une échelle de 0 « pas du tout difficile » à 10 « extrêmement difficile ».

## 1. Introduction

Les précédentes enquêtes sur les conditions de travail en Suisse (EWCS, ESENER, ESS, Job - Stress - Index) indiquent que la prévalence du stress lié au travail a augmenté entre 2005 et 2019. Selon l'Enquête suisse sur la santé (ESS), le pourcentage de travailleurs stressés a augmenté et est passé de 18 % en 2012 à 22 % en 2017 (SECO, 2020c).

Alors que les précédentes études du SECO reposent sur des données transversales, la présente étude sur le stress se réfère aux données longitudinales du Panel suisse des ménages (PSM). En se penchant sur les données de 2007 à 2018, il est possible d'examiner des effets réciproques et des effets décalés dans le temps des conditions de travail sur le stress ressenti et les atteintes au bien-être avant la pandémie de COVID - 19. Mettre en lumière les répercussions à court terme et en constante évolution de la pandémie actuelle de COVID - 19 sur les conditions de travail et la santé dépasserait de beaucoup le cadre de cette étude.

La première partie de l'étude explicite les différences entre des enquêtes spécifiques consacrées aux conditions de travail (EWCS, ESENER, Job - Stress - Index) et le PSM. L'analyse des données du PSM indique, contrairement à la hausse de la proportion de travailleurs et travailleuses stressés constatée dans d'autres enquêtes, une proportion de personnes actives stressées au travail qui est élevée mais qui demeure stable entre 2007 et 2018 (31,5 % en 2018). Les résultats des enquêtes ne sont que partiellement comparables entre eux en raison de différences dans le format des questions et des réponses.

La deuxième partie analyse les données du PSM concernant les conditions de travail, le stress, les atteintes au bien-être et les indicateurs de récupération. Les analyses descriptives (analyses séquentielles et analyses de croissance) donnent des indications selon lesquelles trois modèles expliquent l'évolution du stress et de la santé des actifs en Suisse : 1) les relations entre les contraintes (facteurs de stress) et les facteurs de soutien (ressources), 2) l'augmentation des contraintes et la diminution des ressources et 3) l'hypothèse du manque d'énergie.

## 2. Questions et cadre conceptuel

Le rapport renseigne sur les quatre questions suivantes :

1. Dans quelles proportions les personnes actives en Suisse rapportent différentes contraintes et ressources (soutien social) de même qu'un niveau élevé de stress attribuable au travail et des atteintes à leur bien-être ?
2. Comment ces proportions évoluent-elles dans le temps?
3. Quels sont les facteurs associés au fait de rapporter du stress lié au travail et des atteintes au bien-être chez les personnes actives ?
4. Quels sont les facteurs associés à l'évolution du stress lié au travail et des atteintes au bien-être chez les personnes actives ?

Comme il s'agit de la première évaluation des données du PSM en ce qui concerne le développement du stress lié au travail entre 2007 et 2018, les questions 3) et 4) sont ouvertes. Ceci présente l'avantage que toutes les variables des conditions de travail sont examinées dans une démarche exploratoire, ce qui donne au SECO une vue d'ensemble sur les données du PSM. Ces dernières reposent sur les appréciations subjectives des personnes actives au sujet de leurs conditions de travail et de leur stress.

Les auteurs de l'étude définissent le stress lié au travail comme l'apparition d'un déséquilibre subjectivement ressenti entre les exigences du travail et les facteurs de soutien individuels (performance et productivité, compétences pour faire face, résilience) et liés au travail (soutien social, autonomie) (Tritschler et al. 2022, 2).

Le stress lié au travail accroît la probabilité d'atteintes au bien-être et de problèmes de santé. Le bien-être physique, psychique et social des personnes actives et leur capacité de récupération peuvent en pâtir, en particulier en l'absence de maîtrise des événements et de réussite de l'adaptation (et al. Berset et al., 2011; BFS, 2019; Elfering et al., 2018; Nixon et al., 2011).

L'étude analyse les relations entre le stress subjectif, les conditions de travail, les atteintes au bien-être et la récupération au moyen de trois approches explicatives.

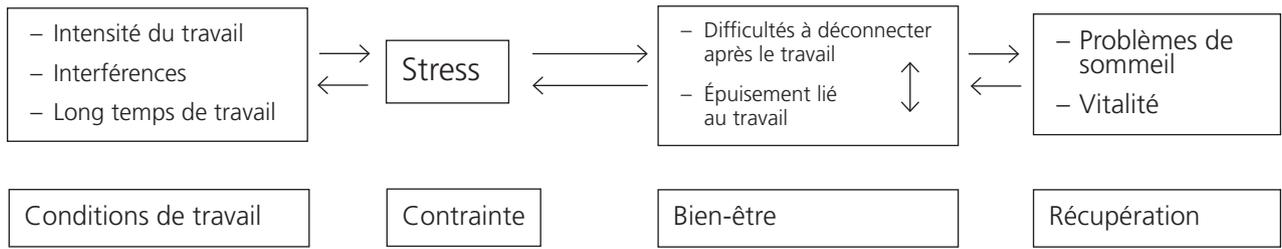
Tout d'abord les associations entre les contraintes, le soutien social, le stress et les atteintes au bien-être sont investiguées.

Ensuite, les associations entre des changements rapportés quant aux contraintes et au soutien social et d'une part un niveau élevé de stress rapporté et d'autre part des atteintes au bien-être sont explorées.

Enfin, l'étude examine dans quelle mesure les atteintes au bien-être et la récupération chez les personnes actives représentent des éléments prédictifs de stress et d'atteintes au bien-être.

L'hypothèse du manque d'énergie est une approche visant à expliquer les interactions entre les contraintes et facteurs de soutien (conditions de travail) d'une part et la santé d'autre part (Bennett et al., 2018; Sonnentag et al., 2017). Les atteintes au bien-être liées au travail, qui réduisent le bien-être et la récupération (hypothèse du manque d'énergie), constituent le point de départ. En l'absence des ressources nécessaires, ceci peut conduire à un cercle vicieux d'atteintes au bien-être se renforçant mutuellement à des symptômes chroniques en passant par une augmentation du stress et une diminution de la récupération (cf. Tritschler et al. 2022, 5–6).

**Illustration 1 : Modèle des relations entre conditions de travail, contrainte, bien - être et récupération**



### 3. Le panel suisse des ménages

Le panel suisse des ménages (PSM) prélève annuellement depuis 1999 des données longitudinales sur des thèmes comme le ménage, la famille, le niveau de vie, la formation, la santé et les loisirs. Contrairement à l'Enquête européenne sur les conditions de travail (EWCS) ou à l'Enquête européenne des entreprises sur les risques nouveaux et émergents (ESENER), elle n'est pas une enquête spécifique sur le travail mais comporte plusieurs questions pertinents dans ce domaine (cf. tableau 3, page 17).

Le PSM comprend actuellement trois échantillons : le PSM\_I (5074 ménages et 7799 personnes, interrogés pour la première fois en 1999), le PSM\_II (2538 ménages et 3654 personnes, interrogés pour la première fois en 2004) et le PSM\_III (3989 ménages et 6090 personnes, interrogés pour la première fois en 2013) (Voorpostel et al., 2020).

Les données représentatives du PSM englobent, au niveau individuel, environ 12 000 personnes, qui ont été interrogées de manière répétée au fil des ans. Les données des trois échantillons (PSM\_I, PSM\_II, PSM\_III) entre 2007 et 2018 ont été employées pour cette étude. L'échantillon global qui en résulte comprend 10 726 personnes actives au total pour la période d'observation de douze ans. Le nombre de personnes interrogées incluses varie de 4550 à 7362 pour les 12 instants de mesure. Les données longitudinales permettent d'appréhender les interactions entre les contraintes liées au travail et la santé des personnes actives.

### 4. Méthodes

L'étude repose d'une part sur les précédentes études du SECO sur le thème du travail et de la santé et d'autre part sur différentes analyses statistiques des données du PSM (cf. tableau 1). On trouvera une description exhaustive des méthodes dans l'étude (Tritschler et al. 2022, 27–45).

## Tableau 1 : Aperçu des méthodes

---

Question 1) Dans quelles proportions les personnes actives en Suisse rapportent différentes contraintes et ressources (soutien social) de même qu'un niveau élevé de stress attribuable au travail et des atteintes à leur bien-être ?

---

Recherche dans la littérature scientifique (EWCS, ESS, ESENER, JSI)  
Données du PSM: évaluation descriptive

---

Question 2) Comment évoluent les proportions de personnes actives en Suisse rapportant différentes contraintes et ressources (soutien social) de même qu'un niveau élevé de stress attribuable au travail et des atteintes à leur bien-être ?

---

Recherche dans la littérature scientifique (EWCS, ESS, ESENER, JSI)  
Données du PSM: évaluation descriptive  
Test séquentiel du quotient – variables dichotomiques, p. e. stress ressenti  
Modèles de courbe de croissance – variables ordinales, p. e. atteintes au bien-être, conditions de travail. Récupération

---

Question 3) Quels sont les facteurs associés au fait de rapporter du stress lié au travail et des atteintes au bien-être chez les personnes actives ?

---

Recherche dans la littérature scientifique (EWCS, ESS, ESENER, JSI)  
Données du PSM: évaluation descriptive  
Corrélations transversales, stress ressenti  
Modèles de courbe de croissance (LGC-TVC) – influence des conditions de travail et de l'atmosphère au travail (covariables dépendantes du temps (TVC)) sur les atteintes au bien-être  
Modèles de panel à interception aléatoire à décalage croisé (RI-CLPM) – influence du changement intraindividuel de la contrainte sur le bien-être un an plus tard  
Modèles de panel à interception aléatoire à décalage croisé (RI-CLPM) – influence et interactions entre le changement intraindividuel et différents indicateurs d'atteintes au bien-être

---

Question 4) Quels sont les facteurs associés à l'évolution du stress lié au travail et des atteintes au bien-être chez les personnes actives ?

---

Recherche dans la littérature scientifique (EWCS, ESS, ESENER, JSI)  
Données du PSM: évaluation descriptive  
Modèles bivariés de courbe de croissance – conditions/atmosphère de travail et bien-être  
Modèles bivariés de courbe de croissance – bien-être et indicateurs de récupération

---

## 5. Résultats

### 5.1 Dans quelles proportions les personnes actives en Suisse rapportent différentes contraintes et ressources (soutien social) de même qu'un niveau élevé de stress attribuable au travail et des atteintes à leur bien-être ?

Les contraintes étaient fréquentes dans le monde du travail suisse en 2018. Par exemple, une personne sur deux a fait état d'une intensité de travail élevée<sup>5</sup> et une sur trois de postures douloureuses et/ou fatigantes (cf. illustration 2). Les conditions de travail peuvent varier fortement suivant par exemple les secteurs économiques, le sexe et l'âge (SECO, 2020a, 2020b).

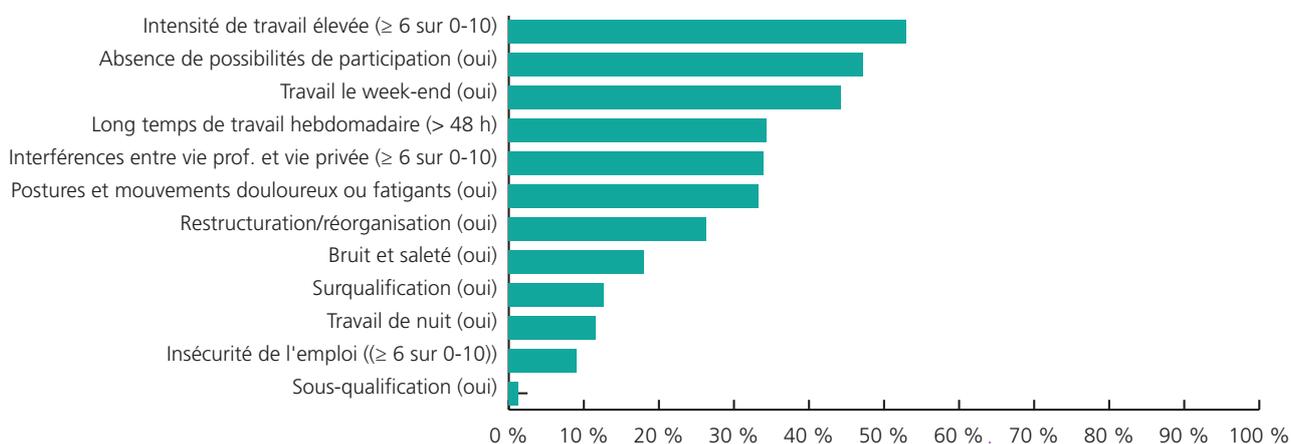
Environ les trois quarts des personnes actives rapportent du soutien social dans leur travail (Tritschler et al. 2022, 47).

Le Panel suisse des ménages montre que 31,5 % des personnes actives ont ressenti du stress au travail en 2018.<sup>6</sup> Cette valeur varie selon le groupe, allant de 12 % pour les personnes actives de plus de 65 ans à 41 % pour les personnes travaillant dans le « secteur de la santé et des affaires sociales » (Tritschler et al. 2022, 46).

En ce qui concerne les atteintes au bien-être, 39 % des personnes actives se sont senties épuisées en raison du travail en 2018.<sup>7</sup> 24 % des personnes actives ont connu des difficultés à déconnecter après le travail<sup>8</sup> (Tritschler et al. 2022, 46).

Selon l'Enquête suisse sur la santé de 2017, une personne active sur cinq en Suisse s'est sentie la plupart du temps ou toujours stressée au travail (21,6 %).<sup>9</sup> Dans l'hôtellerie-restauration une personne sur trois a été touchée par le stress (SECO, 2020c). Les différences entre les valeurs auxquelles ont abouti le PSM et l'ESS proviennent vraisemblablement de divergences dans la formulation des questions.

**Illustration 2 : La proportion des personnes actives qui expriment des contraintes dans les conditions de travail, Suisse (2018)**



Source : PSM 2018 (Tritschler et al. 2022), présentation ad hoc du SECO

<sup>5</sup> Au moins un score de 6 et plus sur une échelle de 0 « jamais » à 10 « tout le temps ».

<sup>6</sup> Variable du PSM sur le stress : « Est-ce que votre travail vous expose (...) à une tension nerveuse importante ? » Échelle de réponses : oui/non.

<sup>7</sup> Au moins un score de 6 et plus sur une échelle de 0 « pas du tout » à 10 « très fortement ».

<sup>8</sup> Au moins un score de 6 et plus sur une échelle de 0 « pas du tout difficile » à 10 « extrêmement difficile ».

<sup>9</sup> Question de l'ESS sur le stress : « Pour chacune des affirmations suivantes, indiquez la réponse qui décrit le mieux votre situation au travail : je ressens du stress à mon travail. » Échelle de réponses du questionnaire écrit : jamais, rarement, parfois, la plupart du temps, toujours.

## 5.2 Comment évoluent les proportions de personnes actives en Suisse rapportant différentes contraintes et ressources (soutien social) de même qu'un niveau élevé de stress attribuable au travail et des atteintes à leur bien-être ?

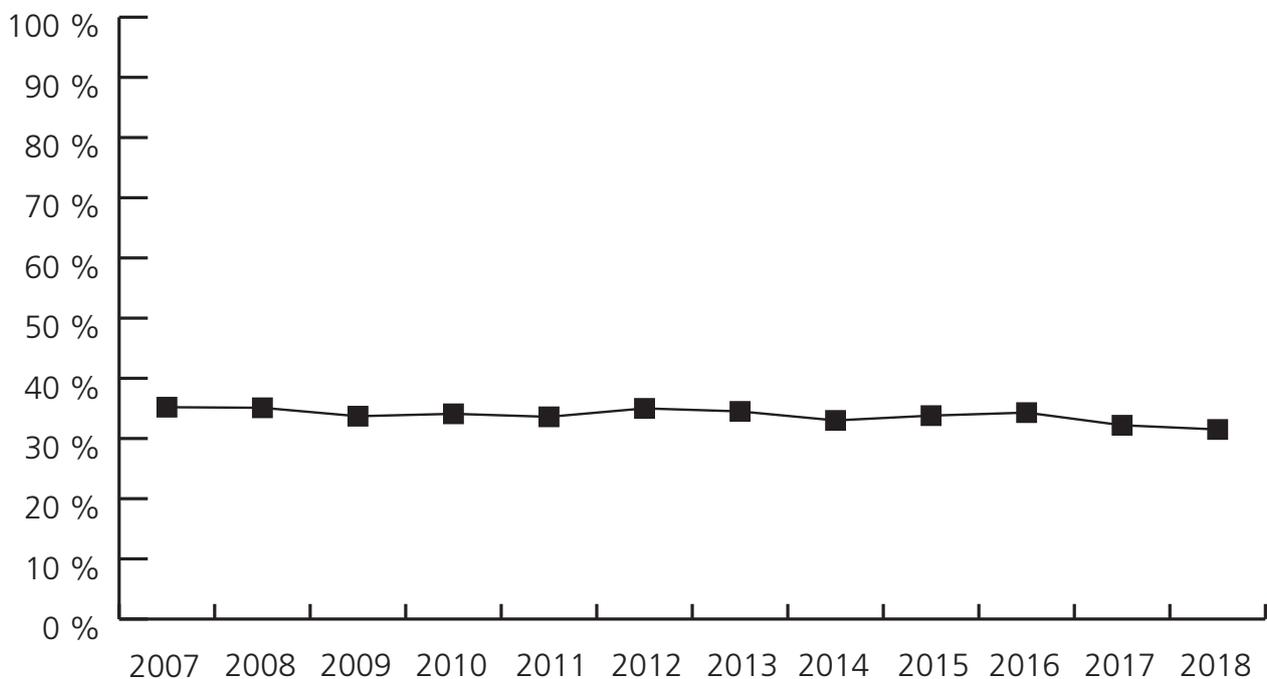
Selon les données du PSM, la proportion de personnes stressées a légèrement diminué entre 2007 et 2018 puisqu'elle est passée de 35,2 % à 31,5 %.<sup>10</sup> Ce recul est certes significatif sur le plan statistique mais cette proportion demeure importante (cf. illustration 3) (Tritschler et al. 2022, 54). Les résultats du PSM ne sont pas convergents avec les autres études suisses récentes dans le domaine.

En ce qui concerne les atteintes au bien-être, Tritschler et al. (2022, 55) ont constaté deux évolutions distinctes : 1) une stabilité de la proportion des personnes actives qui ressentent de l'épuisement lié au travail et 2) une hausse de la proportion des personnes actives qui ressentent des difficultés à déconnecter après le travail.

L'augmentation annuelle n'est pas importante, mais son cumul entre 2007 et 2018 aboutit à une nette différence (passage de 20 % à 25 %). Les personnes actives ayant un niveau de formation du degré tertiaire tout particulièrement ont plus souvent que la moyenne des « difficultés à déconnecter après le travail ».

Les indicateurs de récupération vont dans une direction négative : hausse de la proportion des personnes actives ayant des problèmes de sommeil et diminution de la proportion des personnes actives rapportant de la vitalité. Ce résultat suggère une dégradation de la récupération des personnes actives (Tritschler et al. 2022, 56).

**Illustration 3 : La proportion des personnes actives qui ressentent du stress au travail, Suisse (2007–2018)**



Source : Tritschler et al. 2022, 54, échantillon complet du PSM (n = 10'726)

<sup>10</sup> Variable du PSM 2007–2018 sur le stress : « Est-ce que votre travail vous expose (...) à une tension nerveuse importante ? » Échelle de réponses : oui/non

Dans le PSM, les questions générales sur les « évolutions des conditions de travail » et les « évolutions de l'atmosphère au travail » revêtent un intérêt particulier. Alors que la grande majorité ne constate pas de changement entre 2007 et 2018 (60 %–70 %), la part de personnes actives qui perçoivent des évolutions négatives des conditions de travail et de l'atmosphère au travail augmente. Il n'en reste pas moins que le pourcentage de personnes actives qui ont ressenti une amélioration des conditions de travail (26 %-33 %) est supérieur au pourcentage de celles qui ont ressenti leur dégradation (11 %-15 %). Il en va de même pour l'atmosphère au travail (progression de 20 % à 33 % / dégradation de 5 % à 8 %).

Le tableau 2 montre que les contraintes sont pour la plupart restées stables entre 2007 et 2018 (Tritschler et al. 2022, 49–50).

**Tableau 2 : Évolution quant aux contraintes liées au travail du point de vue des personnes actives, données du PSM de 2007 à 2018**

Ni hausse ni baisse	Baisse
Contraintes physiques	
Bruit et saleté Postures/mouvements fatigants	
Contraintes psychosociales	
Surqualification Absence de possibilités de participation Interférences entre vie prof. et vie privée Insécurité de l'emploi	Sous-qualification
Changements organisationnels et facteurs de stress liés au temps de travail	
Restructurations/réorganisations Travail le week-end Long temps de travail	

Source : Tritschler et al. 2022, 49–50, représentation ad hoc

Remarque : analyse séquentielle pour les variables dichotomiques; modèles de courbe de croissance pour les variables ordinales

### 5.3 Quels sont les facteurs associés au fait de rapporter du stress lié au travail et des atteintes au bien-être chez les personnes actives ?

Globalement, il existe une corrélation entre l'ensemble des contraintes physiques, psychosociales, des changements organisationnels et des facteurs de stress liés au travail, d'une part, et la perception de stress lié au travail, d'autre part (échantillon moyen sur l'ensemble des douze instants de mesure). On observe de fortes relations positives entre le stress d'un côté et l'intensité du travail, les longs horaires de travail et l'interférence entre la vie professionnelle et la vie familiale d'un autre côté. Les auteurs soulignent que même des relations mineures, p. ex. entre le stress et les postures douloureuses ou fatigantes, peuvent entraîner des conséquences négatives sur la santé si elles sont cumulées pendant plusieurs années (Tritschler et al. 2022, 59).

Les évolutions positives des conditions de travail et de l'atmosphère au travail sont associées négativement avec le fait de rapporter du stress chez les personnes actives. (Tritschler et al. 2022, 59).

Il existe en outre une corrélation positive entre le stress ressenti et le fait de rapporter des atteintes au bien-être comme les difficultés à déconnecter après le travail et l'épuisement lié au travail. (Tritschler et al. 2022, 59).

Des relations similaires se dégagent entre les contraintes présentes dans les conditions de travail et les atteintes au bien-être que représentent l'épuisement lié au travail et les difficultés à déconnecter après le travail (Tritschler et al. 2022, 61).

Les évolutions négatives des conditions de travail et de l'atmosphère au travail sont d'autres facteurs associés aux atteintes au bien-être. Les corrélations entre les évolutions négatives des conditions de travail et les difficultés à déconnecter après le travail augmentent au fil des douze ans (Tritschler et al. 2022, 61).

### 5.4 Quels sont les facteurs associés à l'évolution du stress lié au travail et des atteintes au bien-être chez les personnes actives ?

Les évolutions négatives des conditions de travail et de l'atmosphère au travail sont associées à l'apparition de difficultés à déconnecter après le travail. Si le stress n'est pas maîtrisé ou dure trop longtemps, la probabilité d'apparition d'atteintes (au bien-être) augmente. Ces dernières apparaissent en effet surtout chez les personnes actives rapportant du stress et qui ne parviennent pas à le maîtriser.

Des effets réciproques et des effets décalés dans le temps des contraintes sur le bien-être vont dans la même direction et indiquent une augmentation des contraintes et une diminution des ressources. En d'autres termes, pour un individu une évolution particulièrement négative de ses contraintes (c'est-à-dire supérieure au niveau habituel) conduit un an plus tard à une détérioration du bien-être (Tritschler et al. 2022, 66–71).

## 6. Discussion

Quatre thèmes s'imposent, du point de vue du SECO, pour la discussion finale : 1) le degré de couverture du champ d'investigation « Travail et santé » dans le PSM, 2) les divergences entre les questions relatives au stress dans le PSM et dans les autres enquêtes, 3) le niveau élevé et stable du stress mis en lumière par les données du PSM et 4) les interactions entre le stress, les contraintes et les atteintes au bien-être.

Le Panel suisse des ménages est l'enquête longitudinale la plus importante de Suisse et couvre des thèmes comme le ménage, la famille, la formation et la santé. Environ vingt variables illustrent des aspects importants des conditions de travail comme les contraintes physiques et psychosociales, le temps de travail, le stress ressenti et les atteintes au bien-être (cf. tableau 3, page 17).<sup>11</sup> Pour une enquête non spécifiquement consacrée aux conditions de travail, le champ « Travail et santé » est couvert de façon relativement détaillée. A ce titre, le PSM constitue un bon complément aux autres études utilisées pour le monitoring de la santé au travail en Suisse.

Le PSM sonde le stress ressenti au moyen d'une question sur la « tension nerveuse importante au travail ». L'échelle de réponses est dichotomique : oui/non. Il serait souhaitable que le PSM reprenne la question de l'ESS et de l'EWCS sur le stress : « Je ressens du stress à mon travail » (ESS 2017, SARS120e). Réponse : toujours, la plupart du temps, parfois, rarement, jamais. Celle-ci est la question standard internationale dans les enquêtes récapitulatives sur le stress au travail et permet, grâce à son format de réponse ordinal, une pondération de la prévalence du stress. Cette différenciation n'est pas possible avec une réponse dichotomique.<sup>12</sup>

Le PSM indique une proportion importante mais stable de personnes actives stressées au travail entre 2007 et 2018 (environ 30 % à 35 %). Il semble qu'avec la réponse dichotomique, cette proportion ait atteint un plafond se situant environ dix points de pourcentage au-dessus des valeurs de l'ESS. Une raison possible de l'évolution relativement stable pourrait être le niveau de départ élevé de cette proportion.

L'échantillon illustre l'évolution au niveau de l'ensemble du pays mais l'évolution générale du stress ne dit rien de l'évolution pour certains groupes professionnels. Une hausse spécifique du stress liée à des évolutions défavorables dans les conditions de travail (plus de contraintes et moins de ressources) peut être dissimulée par la « stabilité dynamique » de l'évolution moyenne. Il serait intéressant d'en apprendre davantage sur l'évolution du stress liée à différents parcours professionnels ou secteurs économiques.

Dans l'ensemble, l'analyse des relations entre les caractéristiques des conditions de travail et la santé en raison d'effets réciproques et d'effets décalés dans le temps (interactions) est complexe et difficile. En raison de la multiplicité des relations et des directions d'effets ainsi que des facteurs de perturbation non contrôlés, les analyses secondaires ne permettent de refléter les interactions entre les conditions de travail, le stress ressenti et les atteintes au bien-être que de manière lacunaire.

L'étude fournit des indications importantes pour le monitoring des conditions de travail, le perfectionnement des inspecteurs du travail et la protection de la santé en entreprise mais certaines questions restent ouvertes : dans quelle mesure les contraintes à la fois fréquentes et multiples liées au travail (p. ex. combinaison de longs horaires de travail, du travail en équipe et d'une intensité élevée du travail) ont-elles un effet sur le stress et le bien-être ? Dans quelle mesure les données du PSM reflètent-elles les différences entre les secteurs économiques et les groupes professionnels en ce qui concerne les contraintes multiples ? En quoi les conditions de travail ayant cours avant, pendant et après la pandémie se distinguent-elles ?

<sup>11</sup> Le PSM contient d'autres questions sur trois dimensions de la satisfaction au travail : la satisfaction eu égard au salaire, aux conditions de travail et à l'atmosphère de travail.

<sup>12</sup> Depuis la 18e édition de l'enquête, il existe la question générale suivante sur le stress : À quelle fréquence vous êtes-vous senti(e) stressé(e) au cours du dernier mois ? Est-ce jamais, presque jamais, de temps en temps, assez souvent, très souvent ?

## 7. Bibliographie

- Bennett, A. A., Bakker, A. B., & Field, J. G. (2018). Recovery from work - related effort : A meta - analysis. *Journal of Organizational Behavior*, 39(3), 262–275. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/job.2217>
- Berset, M., Elfering, A., Lüthy, S., Lüthi, S., & Semmer, N. K. (2011). Work stressors and impaired sleep : rumination as a mediator. *Stress and Health*, 27(2), e71–e82. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/smi.1337>
- BFS. (2019). Schweizerische Gesundheitsbefragung (SGB). Arbeitsbedingungen und Gesundheitszustand, 2012-2017. Neuchâtel : Bundesamt für Statistik
- Elfering, A., Kottwitz, M. U., Tamcan, Ö., Müller, U., & Mannion, A. F. (2018). Impaired sleep predicts onset of low back pain and burnout symptoms : evidence from a three - wave study. *Psychology, Health & Medicine*, 23(10), 1196–1210. <https://doi.org/10.1080/13548506.2018.1479038>
- Nixon, A. E., Mazzola, J. J., Bauer, J., Krueger, J. R., & Spector, P. E. (2011). Can work make you sick? A meta - analysis of the relationships between job stressors and physical symptoms. *Work & Stress*, 25(1), 1–22. <https://doi.org/10.1080/02678373.2011.569175>
- SECO. (2020a). Conditions de travail et santé : jeunes salariés – Sélection de résultats issus de l'Enquête suisse sur la santé 2017. Berne : SECO
- SECO. (2020b). Conditions de travail et santé : secteurs économiques – Sélection de résultats issus de l'Enquête suisse sur la santé 2017. Berne : SECO
- SECO. (2020c). Conditions de travail et santé : stress – Sélection de résultats issus de l'Enquête suisse sur la santé 2017. Berne : SECO
- Sonnentag, S., Venz, L., & Casper, A. (2017). Advances in recovery research : What have we learned? What should be done next? *Journal of Occupational Health Psychology*, 22(3), 365-380. <https://doi.org/10.1037/ocp0000079>
- Voorpostel, M., Tillmann, R., Lebert, F., Kuhn, U., Lipps, O., Ryser, V. A., Antal, E., Monsch, G. A., Dasoki, N., & Wernli, B. (2020). Swiss Household Panel User Guide (1999–2018).

## 8. Annexe

**Tableau 3 : Vue synoptique des questions sur les conditions de travail posées dans le PSM (2007 - 2018)**

Indicateur	Item	Échelle de réponses
Stress ressenti	Est-ce que votre travail vous expose (...) à une tension nerveuse importante?	Oui/non (dichotomique)
<b>Atteintes au bien-être</b>		
Épuisement lié au travail	Dans quelle mesure êtes-vous après le travail trop épuisé pour faire des choses que vous aimez faire, si 0 signifie "pas du tout" et 10 "très fortement" ?	0 (pas du tout) - 10 (très fortement)
Difficultés à déconnecter après le travail	Dans quelle mesure vous est-il difficile de déconnecter après le travail, si 0 signifie "pas du tout difficile" et 10 "extrêmement difficile" ?	0 (pas du tout difficile) - 10 (extrêmement difficile)
<b>Indicateurs de récupération:</b>		
Problèmes de sommeil	Au cours des 4 dernières semaines, avez-vous souffert des maux ou troubles de santé que je vais mentionner (...): difficultés à vous endormir, ou insomnies?	0 (pas du tout) - 3 (beaucoup)
Vitalité	Êtes-vous souvent plein(e) de force, d'énergie et d'optimisme? 0 signifie "jamais" et 10 "toujours"	0 (jamais) - 10 (toujours)
<b>Contraintes physiques:</b>		
Bruit et saleté	Est-ce que votre travail vous expose (...) à de forts bruits ou à la saleté ??	Oui/non (dichotomique)
Contrainte unilatérale et posture fatigante	Est-ce que votre travail vous expose (...) à des postures ou à des mouvements pénibles ou fatigants à la longue ?	Oui/non (dichotomique)
<b>Contraintes psychosociales:</b>		
Intensité du travail	Devez-vous travailler à un rythme élevé, si 0 signifie "jamais" et 10 "tout le temps" ?	0 jamais - 10 tout le temps
Insécurité de l'emploi	Comment appréciez-vous le risque d'être personnellement au chômage au cours des 12 prochains mois, si 0 signifie "aucun risque" et 10 "un risque certain" ?	0 aucun risque - 10 un risque certain
Interférences entre vie professionnelle et vie privée	Dans quelle mesure le travail vous éloigne-t-il plus que vous le souhaitez de vos activités privées et de vos obligations familiales, si 0 signifie "pas du tout" et 10 "très fortement" ?	0 (pas du tout) - 10 (très fortement)
Absence de possibilités de participation	Est-ce que, dans le cadre de votre travail, vous participez à des décisions, ou donnez des avis sur la marche de l'entreprise ?	1 oui, décision; 2 oui, avis; 3 non
Surqualification et sous-qualification	Comment jugez-vous votre qualification par rapport à votre travail actuel? 1 votre qualification est insuffisante; 2 votre qualification correspond bien à votre travail; 3 votre qualification va plus loin que votre travail; 4 votre qualification n'a aucun lien avec votre travail	
<b>Changements organisationnels et facteurs de stress liés au temps de travail:</b>		
Restructuration	Votre entreprise (organisme) est-elle en phase de réorganisation, de restructuration ou de privatisation?	Oui/non (dichotomique)
Travail de nuit	Dans un mois ordinaire, vous arrive-t-il de travailler selon un des horaires suivants... (...): la nuit (de 24 h à 6 h)?	Oui/non (dichotomique)
Travail le week-end	Dans un mois ordinaire, vous arrive-t-il de travailler selon un des horaires suivants... (...): le samedi ou le dimanche?	Oui/non (dichotomique)
Temps de travail hebdomadaire	Combien d'heures travaillez-vous habituellement par semaine pour votre activité principale ?	Nombre d'heures de travail par semaine
<b>Questions sur les changements:</b>		
Evolution des conditions de travail	Comment ont évolué vos conditions de travail depuis (mois-année) si 0 signifie qu'elles se sont "fortement détériorées" et 10 "fortement améliorées" ?	0 (fortement détériorée) - 10 (fortement améliorée) (5 =pas d'évolution)
Evolution de l'atmosphère de travail	Comment a évolué l'ambiance avec vos collègues de travail depuis (mois-année) si 0 signifie qu'elle s'est "fortement détériorée" et 10 "fortement améliorée"	0 (fortement détériorée) - 10 (fortement améliorée) (5 =pas d'évolution)
<b>Ressources:</b>		
Soutien pratique perçu	En cas de nécessité, à votre avis, dans quelle mesure ces personnes peuvent-elles vous aider pratiquement, c'est-à-dire par une aide concrète ou un conseil utile, si 0 signifie "pas du tout" et 10 "beaucoup" ? Même les personnes qui n'ont pas besoin	0 (pas du tout) - 10 (beaucoup)
Soutien émotionnel perçu	Et à quel point ces personnes peuvent-elles être là en cas de besoin en faisant preuve de compréhension, en parlant avec vous par exemple?	0 (pas du tout) - 10 (beaucoup)

Source : Tritschler et al. 2022, 37

Remarque : analyse séquentielle pour les variables dichotomiques; modèles de courbe de croissance pour les variables ordinales