



Haute école  
spécialisée bernoise

# STRAIN 2.0

Work-related stress among employees in  
Switzerland



## Informations sur STRAIN 2.0

Le projet national STRAIN (2017-2021) est l'une des plus grandes études d'intervention dans le domaine de la santé en Suisse, avec plus de 160 organisations participantes. Le projet de suivi STRAIN 2.0 qui en a résulté offre désormais à toutes les entreprises intéressées la possibilité de recenser chaque année les facteurs de stress au travail ainsi que les conséquences à long terme qui en résultent pour tous les collaborateurs. Si vous participez à STRAIN 2.0, vous bénéficierez d'un benchmarking intersectoriel et d'une mise en œuvre scientifiquement fondée. Jusqu'à présent, seules les organisations de santé étaient autorisées à participer. En raison de la large demande intersectorielle, nous avons élargi l'offre à d'autres secteurs.

### Qui gère STRAIN 2.0 ?

STRAIN 2.0 est géré par la Haute école spécialisée bernoise (HESB) en coopération avec la Haute école spécialisée de Suisse occidentale (HES-SO) ainsi que la Haute école spécialisée de Suisse méridionale (SUPSI). Cette coopération permet une réalisation dans toutes les régions linguistiques de la Suisse. Pour plus d'informations, l'équipe de projet STRAIN 2.0 se trouve à la page suivante. Grâce à l'intégration du projet dans le Competence Network Health Workforce (CNHW), le projet bénéficie d'une large mise en réseau et coopération avec d'autres hautes écoles suisses.

### Quels sont les objectifs de STRAIN 2.0 ?

L'un des objectifs de STRAIN 2.0 est de créer une base de données nationale de données actuelles sur l'ampleur des facteurs de stress au travail, ainsi que leurs éventuelles conséquences à long terme, comme par exemple les symptômes de burnout, la qualité du sommeil ou l'état de santé des professionnels. Un autre objectif de STRAIN 2.0 est la mise à disposition d'une sélection inter-organisationnelle et basée sur des preuves de mesures possibles pour réduire la charge de travail ainsi que pour optimiser les conditions cadres au travail. Nous souhaitons ainsi apporter une contribution importante à la mise en place de conditions-cadres de travail optimales dans les organisations de Suisse.

### Pourquoi devriez-vous participer ?

En cas de participation à STRAIN 2.0, nous effectuons dans votre organisation un monitoring de l'ampleur des facteurs de stress (par ex. charge de travail, exigences émotionnelles, possibilités de développement, clarté des rôles, etc.) ainsi que des conséquences à long terme qui en résultent (par ex. réactions au stress, satisfaction au travail, symptômes de burnout). Vous décidez quels collaborateurs participent à l'enquête - tous ou seulement un groupe spécifique. En outre, vous pouvez décider vous-même des thèmes que vous souhaitez intégrer au questionnaire (par ex. satisfaction au travail, pensées de changement de poste, symptômes de burnout, etc.). En cas de participation, vous recevrez un rapport d'analyse incluant une comparaison (benchmarking) avec d'autres organisations. Ce rapport vous offre des points de repère concrets pour améliorer les conditions cadres spécifiques à votre entreprise, pour optimiser votre attractivité en tant qu'employeur et pour réduire la fluctuation du personnel et les absences pour cause de maladie. En outre, vous profitez de recommandations basées sur des preuves pour réduire la charge de travail et optimiser les conditions-cadres au travail.

### Quel est le coût de la participation ?

Les coûts pour les organisations participantes par nombre d'employés sont les suivants :

3'000 CHF pour	7 - 100 collaborateurs
4'500 CHF pour	101 - 800 collaborateurs
6'000 CHF pour	801 - 3'000 collaborateurs
7'500 CHF pour	3'001 - 9'000 collaborateurs

Moyennant une offre de services spécifiques, nous pouvons vous proposer des ateliers d'approfondissement sur des thèmes particuliers (par exemple, l'optimisation de l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée) et, si nécessaire, nous sommes également à votre disposition pour vous accompagner dans la mise en œuvre de recommandations éventuelles au sein de votre organisation.

### Êtes-vous intéressé par une participation à STRAIN 2.0 ?

Nous nous réjouissons de votre prise de contact par e-mail à : [strain.health@bfh.ch](mailto:strain.health@bfh.ch).

## L'équipe du projet STRAIN 2.0



Dr. **Christoph Golz**, PhD  
Responsable du projet  
Haute école spécialisée  
bernoise de la santé (BFH)



**Maisa Gerlach**, MScN  
Gestion du projet  
Haute école spécialisée  
bernoise de la santé (BFH)



Dr. **Stefan Kunz**, PhD  
Responsable du projet SUPSI  
Université des sciences appliquées de la  
Suisse méridionale (SUPSI)  
Département de l'administration des  
affaires, de la santé et des sciences  
sociales



Prof. Dr. **Christian Voirol**, PhD  
Responsable du projet HES-SO  
Université des sciences appliquées  
de Suisse occidentale  
Haute Ecole Arc Santé

- **Fabienne Renggli**, Collaboratrice scientifique, BFH Santé
- **Tanja Siegenthaler**, Assistante scientifique, BFH Santé

### Avez-vous des questions ?

Notre équipe se tient à votre disposition.

Haute école spécialisée bernoise  
Département de la santé  
Recherche appliquée et développement en soins infirmiers  
Murtenstrasse 10  
3008 Bern  
Téléphone : +41 31 848 55 10  
Courriel : [strain.health@bfh.ch](mailto:strain.health@bfh.ch)  
Site web : [bfh.ch/fr/recherche/projets-de-referance/strain-20/](http://bfh.ch/fr/recherche/projets-de-referance/strain-20/)