

La pollution de la charge mentale

La charge mentale représente les efforts de concentration, de compréhension et d'adaptation associés à la réalisation d'un travail. De nombreuses études ont démontré qu'une charge mentale excessive présente des risques pour la santé avec des effets réels et néfastes. En effet, si la notion de charge physique est assez aisée à objectiver et à mesurer, la notion de charge mentale constitue un poids invisible difficile à cerner, soumis à des influences mouvantes et multifactorielles.

La fin du siècle dernier était déjà prolifique en mesures du stress au travail. Depuis, en plus de la densification du travail et de l'intensification de sa dimension concurrentielle, les évolutions du milieu professionnel ont engendré une sorte d'inflation insidieuse de la charge mentale, sur des aspects a priori insignifiants.



L'évolution de la communication en entreprise et ses nouveaux moyens aplatissant les hiérarchies, offrant une voix à ce qui était habituellement tu, apportant des commentaires allant des réactions d'humeur les plus volatiles aux analyses les plus fouillées, font que la notion de charge mentale mériterait sans doute d'être revisitée. En effet, la masse des questions qui n'auraient jamais dû être posées (ni partagées avec des personnes qui n'auraient pas dû être mises en copie) et autres nuisances informationnelles, aurait tendance à prendre des proportions considérables.

La nouvelle charge mentale est faite de ces millions de sollicitations inutiles, quand elles ne sont pas agaçantes de maladresse, d'imprécision ou tout simplement malveillantes. Le simple fait qu'elles existent n'est pas anodin et constitue une pression permanente, cachée, mais néanmoins réelle. La charge mentale générée par ces messages inutiles a probablement plus d'effets que ceux objectivement pris en compte. Sans compter les éventuels effets cocktails et autres interactions possibles avec le reste de l'environnement de travail.

Les modèles permettant de cerner la charge mentale tiennent compte dans une certaine mesure de la contrainte psychique liée à l'obligation de se rendre disponible ou attentif pour le traitement de ces demandes inutiles. Mais il est difficile de mettre en balance une charge légitime, liée par exemple à la complexité de conceptualisation d'une tâche, avec la densité des informations futiles et des microdécisions elles-mêmes insignifiantes. Mais comment prendre en compte ce fardeau invisible et mouvant ? La réponse est simple : il ne faut pas. Au même titre que le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas, la meilleure charge mentale est celle qui n'est pas polluée. Changer les modèles ne sert donc à rien. C'est en cessant la production de ce genre de dégradation que l'on pourra le mieux en tenir compte. Mais pour cela, il est nécessaire de passer par une certaine sensibilisation, une explicitation de ce qui est attendu comme communication légitime, une filtration de ce qui n'est pas souhaité, avec l'expression des conséquences en cas de non-respect des règles de bon sens. Bref, une notion surannée qu'est l'éducation au respect de l'autre et de ses besoins...

Les modèles permettant de cerner la charge mentale tiennent compte dans une certaine mesure de la contrainte psychique liée à l'obligation de se rendre disponible ou attentif pour le traitement de ces demandes inutiles. Mais il est difficile de mettre en balance une charge légitime, liée par exemple à la complexité de conceptualisation d'une tâche, avec la densité des informations futiles et des microdécisions elles-mêmes insignifiantes. Mais comment prendre en compte ce fardeau invisible et mouvant ? La réponse est simple : il ne faut pas. Au même titre que le meilleur déchet est celui qu'on ne produit pas, la meilleure charge mentale est celle qui n'est pas polluée. Changer les modèles ne sert donc à rien. C'est en cessant la production de ce genre de dégradation que l'on pourra le mieux en tenir compte. Mais pour cela, il est nécessaire de passer par une certaine sensibilisation, une explicitation de ce qui est attendu comme communication légitime, une filtration de ce qui n'est pas souhaité, avec l'expression des conséquences en cas de non-respect des règles de bon sens. Bref, une notion surannée qu'est l'éducation au respect de l'autre et de ses besoins...

Le mieux est l'ennemi du bien

L'exigence personnelle est une qualité sur laquelle nous pouvons nous appuyer pour bien faire notre travail. Par contre, l'excès d'exigence, le perfectionnisme, peut constituer un frein important dans notre efficacité au travail parce que...



- la tâche ne sera jamais totalement terminée car d'avance nous savons que nous n'y arriverons pas aussi bien que ce que notre idéal exige,
- les délais seront dépassés car on souhaite trop bien faire, et le reste de notre charge de travail s'accumule,
- ou nous nous épuisons à réaliser trop bien toutes nos tâches dans les délais mais au détriment de notre santé. Impossible de tenir à ce régime à moyen ou long terme.

Le remède : choisir le niveau d'exigence adéquat en privilégiant une ou deux tâches dans lesquelles vous allez y mettre tout votre désir de perfection. Pour le reste, baissez la barre à 70 % de votre exigence habituelle et désintoxiquez-vous quotidiennement de cette course à la perfection :

- Validez tout ce dont vous pouvez être content aujourd'hui,
- Félicitez-vous d'avoir effectué votre travail avec un niveau d'exigence adéquat qui respecte votre santé,
- Satisfaites-vous d'avoir donné « votre meilleur » et acceptez de ne pas avoir à chaque fois le plaisir du travail parfaitement exécuté.



Le congé paternité passe de 14 à 28 jours

Si l'été rime souvent avec « hausse du prix de l'électricité », il apporte cette année une bonne nouvelle aux nouveaux papas : le congé paternité de 28 jours, dont une semaine obligatoire, entre en vigueur à partir du 1^{er} juillet.

Annoncée en septembre par le chef de l'État et votée dans le budget de la Sécu, (nous évoquons ce sujet dans notre newsletter d'avril), cette réforme sociétale doit permettre aux pères de s'investir davantage dans la parentalité et la vie du foyer. Elle double la durée du congé pour un père – ou second parent – d'un enfant à naître ou adopté, à 25 jours plus 3 jours de naissance contre 11 plus 3 actuellement. Dans le cas d'une naissance multiple, sept jours de congés sont ajoutés, soit 32 contre 18 actuellement.

Optionnel, le congé paternité est actuellement pris par environ sept pères sur dix, un chiffre qui a peu évolué depuis son instauration en 2002 et qui dissimule de fortes inégalités sociales : 80 % des salariés en CDI y ont recours, contre moins de 60 % en CDD.

Un ami nous a quitté

Notre collègue Pascal Morvan, militant, élu et avant tout ami, est décédé le 26 juin 2021. Pascal n'a eu de cesse de se battre avec courage et abnégation contre la maladie.

Son départ nous a plongés dans l'émotion et la tristesse. Nous garderons de lui le souvenir d'une belle personne à l'esprit vif et à l'humour pince-sans-rire. Il laisse dans nos cœurs un goût d'inachevé mais aussi une immense fierté à l'idée d'avoir été de ses amis.

Nos pensées affectueuses l'accompagnent sur son nouveau chemin.

