

Charge mentale : Comment le travail empoisonne notre vie privée (Étude Ifop-Mooncard)

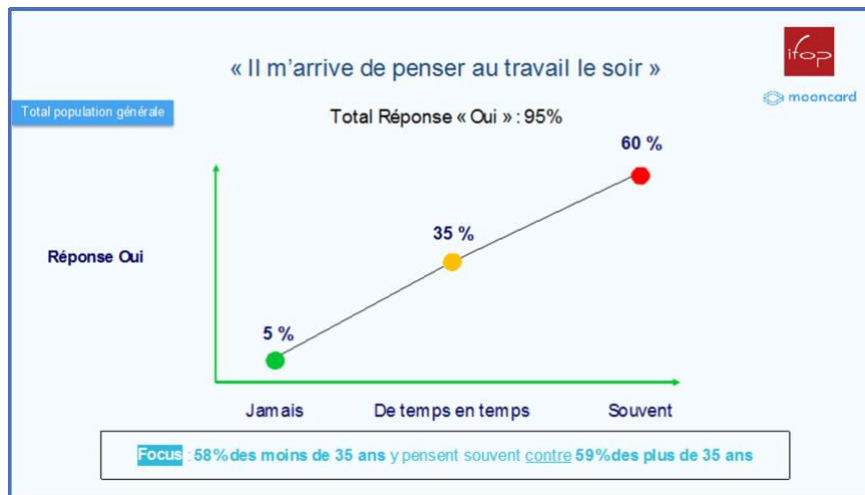
Nous dévoilons une étude **Ifop-MOONCARD** inédite consacrée à la charge mentale professionnelle, qui s'appuie sur un échantillon représentatif de plus de 1 000 cadres français, avec 30 questions posées.

LES ENSEIGNEMENTS PRINCIPAUX

- ⇒ **Le constat : le boulot s'immisce partout dans notre vie privée.** 95% des cadres pensent à leur travail le soir à la maison (60% « souvent »), 94% le week-end, 62% en faisant du sport, **20% en faisant l'amour.**
- ⇒ **La cause : les cadres vivent le « syndrome du vase qui déborde ».** 81% des cadres affirment avoir globalement plus de choses à faire qu'avant, 74% recevoir trop de messages électroniques, 77% avoir « trop de tâches à gérer en même temps ». Au hit-parade des plus pénibles : la gestion des mails et la fréquence des réunions (63%), ainsi que la gestion des notes de frais (41%).
- ⇒ **Les conséquences : cette charge mentale professionnelle est dangereuse pour la vie personnelle, familiale et conjugale (voire la santé) des cadres.** Ceux qui pensent très souvent au travail en rentrant chez eux sont 75% à éprouver « souvent » des **problèmes de sommeil**, 57% à connaître **des tensions dans leur couple** du fait de leur travail tandis que 73% « souvent » des **difficultés à concilier vie pro et vie perso.**
- ⇒ **Le fléau de la charge mentale professionnelle est universel :** les provinciaux sont autant touchés que les Parisiens (60% pensent « souvent » au travail le soir contre 59% à Paris), et le sujet concerne presque autant les hommes (58%) que les femmes (64%).

**Le constat général : le boulot s'immisce partout dans notre vie privée.
Il s'invite sous notre toit, dans nos loisirs et même sous la couette.**

95% des cadres interrogés déclarent qu'il leur arrive de penser à leur travail le soir en rentrant à la maison, et 60% jugent que cela leur arrive « souvent ». Une réalité qui touche toutes les catégories de la population : les jeunes, souvent décrits comme moins engagés dans l'entreprise, sont aussi nombreux que leurs aînés à penser au boulot après la journée de travail (58% des -35 ans y pensent « souvent » vs 59% des +35 ans). Les provinciaux sont autant concernés que les Parisiens (respectivement 60% et 59%) et les cadres du public un peu plus que ceux du privé (67% contre 59%).

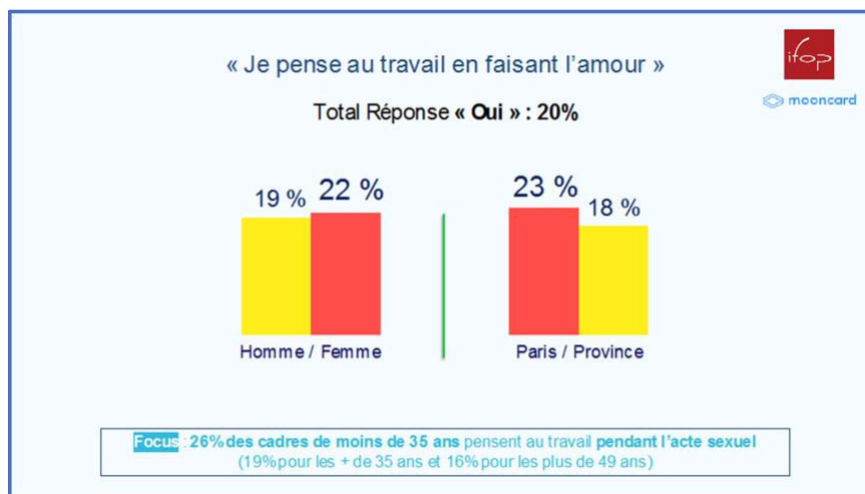


Sans surprise, **le fait de penser au travail le soir est hyper corrélé avec le niveau de stress ressenti**. 85% des salariés « souvent » stressés dans leur vie professionnelle pensent « souvent » au travail le soir, c'est deux fois plus que ceux qui se disent « rarement » stressés.

Ces préoccupations professionnelles poursuivent également les Français après leur semaine de travail, pendant le week-end : 94% des cadres disent penser au travail pendant le week-end, dont 52% « souvent ». Le fait d'avoir une famille n'aide nullement à déconnecter, au contraire, ceux qui ont deux enfants ou plus sont beaucoup plus nombreux à songer souvent au travail pendant le week-end que ceux qui n'en ont pas (65% contre 47%). On peut postuler que les parents sont contraints – davantage que les autres - d'anticiper leur semaine de travail à venir en jonglant avec les contraintes familiales prévisibles.

Le sport n'est pas non plus une occasion de déconnecter, en tous cas pas pour tous : 62% des cadres affirment penser au boulot, de temps en temps ou souvent, lorsqu'ils pratiquent une activité sportive. Un chiffre qui monte à 69% pour les moins de 35 ans.

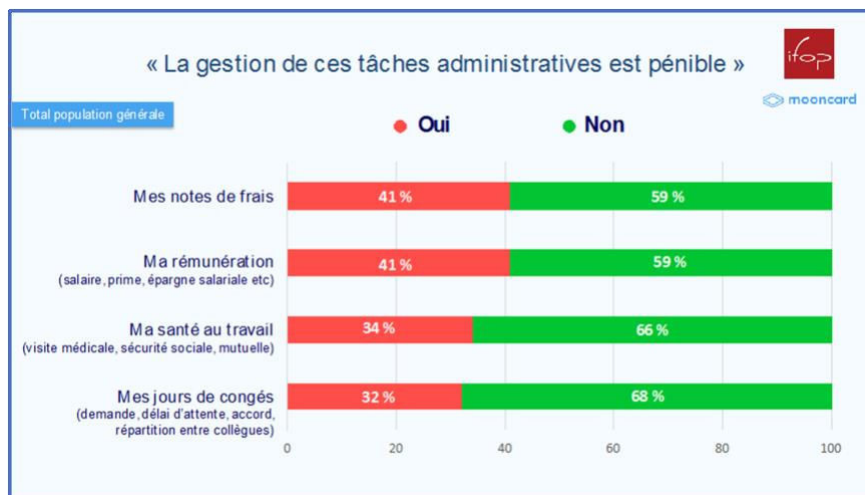
Pire sans doute, le travail s'immisce jusque dans notre lit : 20% (!) des cadres interrogés déclarent qu'il leur arrive de penser au travail en faisant l'amour. Une situation presque aussi fréquente chez les hommes (19%) que chez les femmes (22 %) et qui concerne plus particulièrement les jeunes (26% des moins de 35 ans) - voir focus ci-dessous.



La cause : le syndrome du vase qui déborde

Le constat, alarmant en soi, l'est peut-être davantage encore quand on cherche à en connaître les causes. **Car les cadres confient de façon quasi-unanime être victimes d'un phénomène structurel de trop-plein.** Comme un vase qui déborderait, leur journée de travail ne leur permet tout simplement plus de faire face à leurs obligations, ils sont dès lors condamnés à importer à la maison les sujets rencontrés au bureau.

Trop de travail. 81% des cadres affirment qu'ils ont « globalement plus de choses à faire qu'il y a quelques années ». Un niveau ultra-majoritaire qu'on retrouve chez les Parisiens comme les Provinciaux, les jeunes comme les seniors, les hommes comme les femmes, les salariés de petites comme de grandes entreprises : dans toutes ces catégories les chiffres oscillent entre 78 et 82%. La densité extrêmement forte des réponses traduit bien le caractère universel de ce phénomène.



Trop de choses à faire à la fois. 77% des personnes interrogées jugent qu'elles ont « trop de tâches à gérer en même temps ». Au hit-parade des tâches jugées les plus pénibles, on retrouve celles liées aux contraintes internes : dans l'ordre la gestion des mails, jugée pénible à 63% à égalité avec la fréquence des réunions, devant les obligations de reporting (59%). Et celles qui n'ont pas trait directement au travail : la « charge administrative » la plus pénible selon les salariés est la gestion des notes de frais (41%), devant les sujets liés à la gestion de la rémunération (salaire, prime, épargne salariale), la santé (visite médicale, sécurité sociale, mutuelle etc) et aux congés (demande, délai d'attente, accord, répartition entre collègues).

Trop de mails. 74% des cadres jugent aussi qu'ils reçoivent trop de messages électroniques. On pourrait croire que les jeunes sont plus tolérants à l'afflux de mails : il n'en est rien, 66% d'entre eux estiment qu'ils reçoivent trop de messages, un chiffre à peine inférieur à la moyenne.

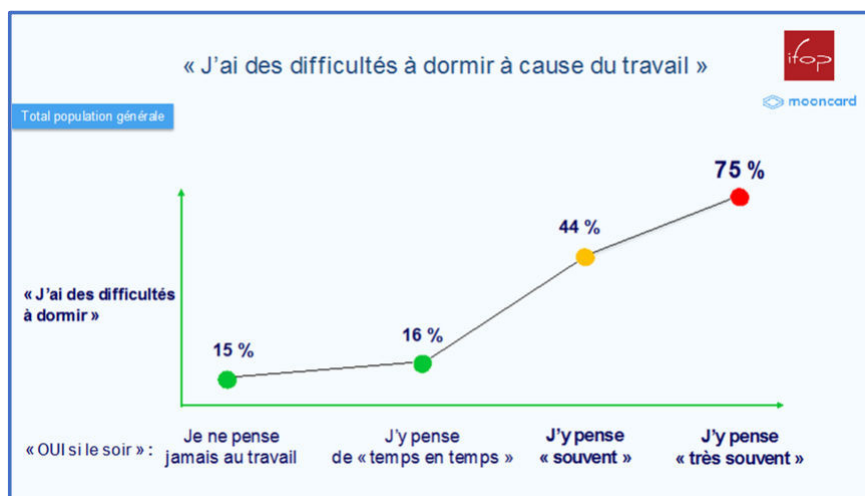
Au final, ce n'est donc pas une surprise si une majorité de cadres – pourtant rompus à l'exercice de responsabilités – concède à 80% qu'il leur arrive d'avoir « l'impression qu'ils ne vont pas s'en sortir », 36% éprouvant même « souvent » cette sensation.

La conséquence : la charge mentale professionnelle est dangereuse pour la santé (de notre vie personnelle, de notre vie familiale, de notre vie de couple)

Certes, le travail s'immisce dans notre vie personnelle, mais est-ce réellement une « charge mentale » pour les cadres ? Et n'est-ce pas le prix à payer pour aspirer à un poste à responsabilité ? Si c'est le prix à payer, alors le tribut paraît bien lourd : car le fait de (trop) penser à son travail est à la fois le symptôme et la cause de dysfonctionnements sévères dans la vie personnelle et familiale.

Plus le travail occupe notre esprit et plus on a du mal à trouver le sommeil.

Les cadres qui pensent très souvent au travail en rentrant chez eux sont aussi 75% à « souvent » éprouver des problèmes de sommeil du fait de préoccupations professionnelles, ce n'est le cas que de 15% de ceux qui ne pensent jamais au boulot une fois rentrés à la maison.



Plus le travail occupe notre esprit et plus on risque des conflits de couple.

Ceux qui pensent très souvent au travail le soir sont aussi deux fois plus nombreux à juger que leur travail génère « souvent » des tensions avec leur conjoint ou leurs proches : 58%, loin devant ceux qui y pensent « de temps en temps » (27%) et très loin devant ceux qui n'y pensent jamais (17%).

Plus le travail occupe notre esprit et plus on est insatisfait de son équilibre de vie.

Les cadres qui rentrent très souvent chez eux en pensant au boulot sont 73% à éprouver « souvent » des difficultés à concilier leur vie professionnelle et personnelle, soit deux fois plus que les autres cadres interrogés. Le concept de charge mentale prend ici tout son sens : indépendamment de la quantité de travail, le simple fait de devoir y penser en dehors des horaires de bureau génère une (forte) insatisfaction vis à vis de son équilibre de vie global.

Citation de Tristan Leteurtre, co-fondateur de Mooncard

Depuis près de 15 ans, j'ai été manager, patron de PME, chef d'une entreprise cotée en bourse, créateur de startup et je sais à quel point la charge mentale administrative au travail s'est intensifiée et déborde de plus en plus sur la vie privée. Une charge mentale professionnelle qui vient par ailleurs s'ajouter à la charge mentale « domestique ». Les deux ensembles forment un cocktail explosif pour notre santé mentale et celle de nos familles. Cette impression, nous avons voulu la mesurer et nous avons été très surpris par les résultats de cette étude : édifiants et accablants ! Une fois le diagnostic effectué, il serait trop facile de rester inactif. Ces résultats doivent créer une prise de conscience : à nous de trouver des solutions pour soulager les entreprises et ses salariés. C'est notre cheval de bataille : tuer l'une de ces charges administratives, tuer les notes de frais et trouver une solution innovante dans l'intérêt général des entreprises.

FOCUS 1 – Métro, boulot, (zéro) libido

La charge mentale professionnelle impacte les relations sexuelles au sein du couple : 20% des cadres reconnaissent penser au travail en faisant l'amour. Le pic est atteint chez les jeunes mais aussi les habitants de la région parisienne : 26% des -35 ans n'arrivent pas à se concentrer sur l'objectif, et enfin les plus impactés par ce coup de mou sont les parisiens à 23%. NB les cadres diplômés de grandes écoles sont plus sensibles à ce sujet : 23% d'entre eux sont facilement déconcentrés durant l'acte sexuel.

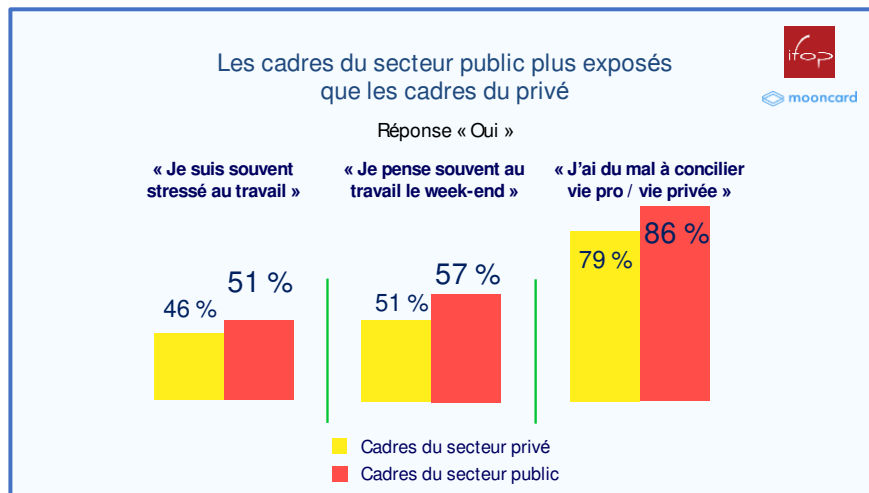
Un autre résultat a de quoi nous faire grimper aux rideaux : **50% des cadres** rentrant le soir avec la tête farcie par le travail avouent y penser « très souvent » durant leurs ébats amoureux.

Enfin, 72% des personnes interrogées reconnaissent des tensions (de temps en temps ou souvent) avec leur conjoint ou avec des proches en raison du stress au travail.

FOCUS 2 – Les cadres du public se prennent (encore plus) la tête que les cadres du privé

Le cliché selon lequel la charge professionnelle serait moindre dans le secteur public ne se vérifie pas dans l'étude. Les cadres du secteur public sont en réalité plus nombreux à se dire souvent **stressés au travail** (51% vs 46% dans le privé). On note également que 57% d'entre eux **pensent souvent au travail le week-end** (contre 51%). Ils affirment à 86% qu'ils leur arrivent d'avoir **du mal à concilier vie professionnelle et vie privée** (contre 79%).

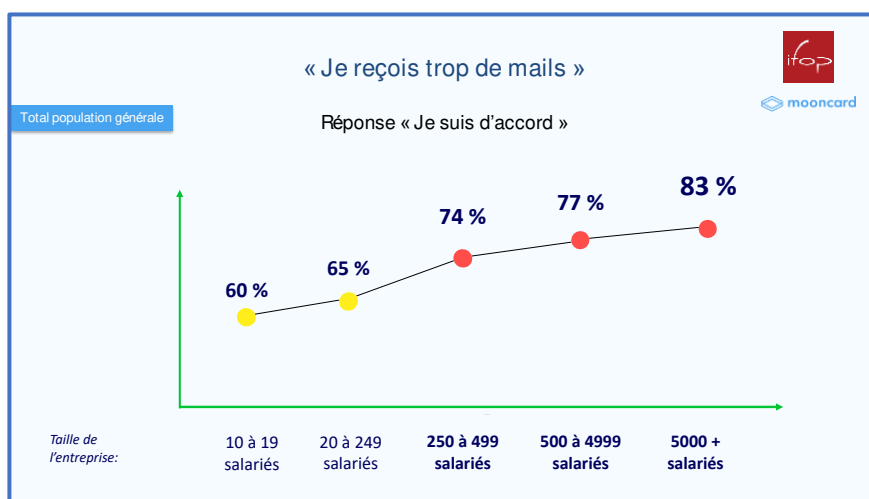
Parmi les facteurs qui pèsent plus particulièrement sur leur journée de travail et leur charge mentale, **la paperasse et la gestion administrative** : 76% jugent qu'il y en a trop (contre 66% dans le privé).



FOCUS 3 – Les mails, la plaie des grandes entreprises

Plus l'entreprise grandit, plus la quantité de mails est pénible. Les chiffres sont éloquentes :

- Entreprises de 10 à 19 salariés : 60% des cadres estiment recevoir trop de mails
- Entreprises de 20 à 249 salariés : 65%
- Entreprises de 250 à 499 salariés : 74%
- Entreprises de 500 à 4999 salariés : 77%
- Entreprises de plus de 5000 salariés : 83%



FOCUS 4 – La vie est-elle vraiment plus cool en province ?

Le stress au travail pour tous. Si la province garantit souvent une meilleure qualité de vie, la question de la charge mentale est une plaie nationale, aussi lourde dans la Capitale qu'en région. L'égalité est presque parfaite sur tous les items :

- Stress au travail : 92% des cadres le ressentent à Paris, 93% en province
- Penser au travail le soir : 96% (Paris) vs 95% (Province)
- Penser au travail le week-end : 95% (Paris) vs 94% (Province)
- Trop de tâches à gérer en même temps : 76% (Paris) vs 77% (Province)

Méthodologie

L'enquête a été menée par un questionnaire auto-administré en ligne du 16 au 22 juillet 2019, auprès d'un échantillon de 1003 cadres. La représentativité a été assurée par la méthode des quotas après stratification par région.

A propos de Mooncard

Fintech fondée en mars 2016 et dirigée par Tristan Leteurtre (CEO, ex-VLC, Anevia), Damien Metzger (CTO, ex-Prestashop) et Pierre-Yves Roizot (CFO, ex-Vente-Privée), Mooncard est un leader des cartes corporate intelligentes : sécurisée et paramétrable, la carte Mooncard permet de régler n'importe quelle dépense de l'entreprise (frais professionnels, achat en ligne, abonnement...), et d'en automatiser entièrement la gestion administrative (pré-remplissage des données, stockage des justificatifs, traitement comptable). Mooncard est une solution Saas et a déjà séduit 1500 entreprises.

www.mooncard.co