

La charge mentale professionnelle poursuit les cadres jusqu'à la maison

Une étude Ifop pour Mooncard suggère que les cadres peinent à déconnecter du travail, que ce soit au sein du foyer ou en pratiquant leurs loisirs. Un constat qui transcende le lieu de vie, le sexe et les catégories d'âge.

La loi française intègre le droit à la déconnexion depuis le 1er janvier 2017. Sur le papier, elle protège l'employé d'une sanction s'il déconnecte et oblige les entreprises de plus de 50 salariés à rédiger a minima une charte pour encadrer ce droit. Dans les faits, encore faut-il que votre cerveau accepte de déconnecter. C'est là tout le problème mis en lumière par l'étude "[Charge mentale : comment le travail empoisonne notre vie privée](#)" menée par l'Ifop pour le compte de la fintech [Mooncard](#).

L'enquête a été menée auprès d'un échantillon représentatif d'un peu plus de 1000 cadres. Premier enseignement, pas si surprenant étant donné les responsabilités liées au statut : 95% d'entre eux disent penser à leur travail le soir à la maison, dont 60% "souvent".

Là où cela devient plus préoccupant, c'est que la tendance se poursuit le week-end, moment pourtant plus propice à la relaxation et aux loisirs. Peine perdue, 94% des cadres interrogés disent continuer à penser au travail le samedi et le dimanche, dont plus de la moitié "souvent".

70% des moins de 35 ans pensent au travail pendant le sport

Envie de déconnecter à la salle de sport ? Perdu, le travail est partout ! Plus de 60% des cadres sondés disent penser “de temps en temps” ou “souvent” à leur activité professionnelle alors qu’ils font du sport. Un chiffre qui atteint presque les 70% pour les moins de 35 ans.

Cette charge mentale vient même s’immiscer dans la sphère la plus intime : un quart des moins de 35 ans interrogés déclare ainsi qu’il leur arrive de penser au travail en faisant l’amour (20% pour les autres). Pas étonnant donc que ce soit un facteur de tension au sein du foyer : 58% de ceux qui pensent “très souvent” au travail le soir disent que cela génère “souvent” des tensions avec leur conjoint ou leurs proches. Ce qui les place loin devant ceux qui y pensent “de temps en temps” (27%) et ceux qui n’y pensent “jamais” (17%).

Les trois quarts de ces mêmes cadres qui y pensent “très souvent” expriment d’ailleurs des problèmes de sommeil (contre 15% de ceux qui n’y pensent jamais et 44% de ceux qui y pensent “souvent”).

À lire aussi

[#DigitalDetox : Un jeûne qui a de l’avenir ? Trois solutions pour déconnecter « un peu »](#)

86% de cadres du public disent avoir du mal à concilier pro et perso

Pas étonnant donc qu’une proportion impressionnante (86%) de cadres du public affirment avoir du mal à concilier vie pro et vie perso, contre 79% dans le privé. C’est peut-être car les collaborateurs du public sont plus nombreux à se dire “souvent” stressés au travail (51% contre 46%) et à penser “souvent” au travail le week-end (57% contre 51%). Les trois quarts des cadres du secteur public jugent qu’ils ont trop de “paperasse” et de gestion administrative sur leur planche – contre 66% dans le privé.

Ne pas réussir à se vider la tête booste naturellement le niveau de stress. Ainsi,

85% des salariés “souvent” stressés dans leur vie professionnelle sont aussi ceux qui pensent souvent à leurs dossiers une fois chez eux.

Pourquoi donc les cadres ont une telle charge mentale ? L’enquête Ifop relève que 81% des personnes interrogées disent avoir “globalement plus de choses à faire qu’avant”; un constat recueilli à Paris, en région, auprès des jeunes, des seniors, des femmes, des hommes, de la TPE au grand groupe.

Un trop plein d’e-mails et de tâches simultanées

Près des trois quarts soulignent un trop-plein d’e-mails, et 77% “trop de tâches à gérer en même temps”. Les réunions sont aussi pointées du doigt par 63% des cadres interrogés.

Et si vous pensiez que la vie est plus tranquille à la campagne, détrompez-vous. Si les Parisiens sont un tout petit peu plus nombreux à penser au travail le soir (96% contre 95%) et le week-end (95% contre 94%), les cadres de région ressentent plus de stress au travail (93% contre 92%) et sont plus nombreux à déclarer “avoir trop de tâches à gérer en même temps” (77% contre 76%).

Alors que s’approche le troisième anniversaire du droit à la déconnexion, les salariés peinent encore à l’utiliser. Parfois avant même le vote de la loi, des entreprises ont pourtant tenté de mettre en place des dispositifs afin de respecter le temps de repos de ses collaborateurs : incitation à différer l’envoi de son mail à des heures ouvrables chez Orange, proposition de déconnecter ses canaux de messagerie deux heures tous les jours à l’Apec, distribution d’autocollants “Le soir et le week-end, je me déconnecte, et toi ?” chez Areva, etc. Des initiatives peut-être un peu faibles face à l’ancrage sociétal de l’hyperconnexion et l’exigence de productivité chez les cadres.