

**Veillez lire attentivement cette notice avant de poser un diagnostic, car elle contient des informations importantes pour vous.**

Gardez cette notice, vous pourriez avoir besoin de la relire.

Pour tout conseil où information, adressez-vous à votre médecin traitant ou consultez un psychologue.

Si vous ressentez un des quelconques symptômes, parlez-en à votre médecin ou à un psychologue. Ceci s'applique également à tout symptôme qui ne serait pas mentionné dans cette notice.

En en pas de douleur psychique, consulter rapidement.

### QUE CONTIENT CETTE NOTICE ?

1. Qu'est-ce que la charge mentale ?
2. Interactions médicamenteuse entre charge mentale et télétravail
3. Avertissement en cas de surdosage
4. Comment réduire la charge mentale en télétravail ?

### 1. QU'EST-CE QUE LA CHARGE MENTALE ?

La charge mentale est ce « travail invisible » qui consiste à penser constamment à ce qui doit être fait.

En 1984, la sociologue française Monique Haicault évoque le concept et développe la notion de « deux univers, l'univers professionnel et l'univers domestique qui empiètent l'un sur l'autre, et le fait de devoir penser à un domaine alors qu'on se trouve physiquement dans l'autre ».

C'est donc vivre en même temps plusieurs charges concernant plusieurs sujets différents n'ayant rien à voir les uns avec les autres. **La charge mentale n'est pas une simple addition de tâches mais le fait de coexister dans /plusieurs mondes à la fois** (vie professionnelle, vie familiale, vie de couple etc...).

Entrée dans le Larousse récemment, la charge mentale est aussi définie comme un **poids psychologique que fait peser, plus particulièrement sur les femmes, la gestion des tâches domestiques et éducatives**, engendrant une fatigue physique et, surtout, psychique.

La charge mentale est un terme qui a été démocratisé par l'illustratrice Emma et qui est portée à très grande majorité par les femmes. **Elle englobe diverses charges : domestique, émotionnelle, parentale, familiale, esthétique, sexuelle, de santé...**

Selon l'Observatoire des inégalités, les femmes consacrent en moyenne 3 heures 26 min par jour aux tâches domestiques, contre 2 heures pour les hommes. En onze ans, le temps moyen journalier consacré par les femmes au travail dans le foyer n'a baissé que de 22 minutes, tandis que celui des hommes a augmenté... d'1 minute !

Dans son livre « T'as pensé à ? » Coline Charpentier, explique : « Pour moi, la charge mentale, c'est quand je continue de travailler mais que je dois prévoir la journée de tout le monde. Quand je ne le fais pas, le soir je retrouve enfants et mari dans un état d'énerverment profond. Pour ma tranquillité, je préfère prévoir pour ne pas me retrouver dans cette situation tous les soirs ».

### 2. INTERACTIONS DANGEREUSES ENTRE CHARGE MENTALE ET TELETRAVAIL

Le télétravail offre de nombreux avantages tels que la réduction du temps de transports, l'augmentation des capacités de concentration et de

productivité, la flexibilité dans les horaires et une plus grande autonomie dans la réalisation des activités. Cependant, le télétravail comporte aussi des effets délétères tels que l'isolement du collectif du travail, la baisse de la qualité des relations avec les collègues et l'empiètement des activités professionnelles sur les activités familiales.

**Les premières à être impactées par l'empiètement de la vie professionnelle sur la vie personnelle sont les femmes** qui sont encore en grande partie garantes du déroulement des tâches domestiques (courses, préparation des repas, ménage, rangement, lessives ...) et de l'éducation des enfants (devoirs, prises de rdv médicaux pour les enfants, les emmener aux activités extra-scolaires...).

Des études ont d'ailleurs montré que durant le confinement, ce sont les femmes qui ont majoritairement (à 86%) assuré le poste « école à la maison » et la préparation des repas.

Du fait que le travail s'effectue à la maison, il n'y a pas de barrière physique entre travail et maison. **Les interruptions sont plus nombreuses en télétravail** : il est très difficile de ne pas être dérangée en télétravail lorsqu'il y a des enfants à la maison, qui ont du mal à faire la part des choses entre un parent à la maison, mais indisponible, et un parent à la maison, disponible.

### 3. AVERTISSEMENT EN CAS DE SURDOSAGE

Si vous ressentez un des symptômes suivants, soyez vigilants

- **Epuisement** : fatigue importante, même si le bilan de santé est normal
- **Hypersensibilité émotionnelle** : sensibilité à fleur de peau, irritabilité, fondre en larme facilement
- **Trouble du sommeil** : insomnies, ruminations, cauchemars, réveils nocturnes
- **Retentissements psychosomatiques** : sentiment d'oppression thoracique, baisse des défenses immunitaires, troubles du sommeil, tensions musculaire, migraines, maux de dos, troubles du transit, eczéma ...

**En cas de charge mentale trop forte, le risque d'un glissement vers le burn-out est possible.** Les symptômes sont alors les mêmes que ceux indiqués dans la notice concernant le Burn-Out

### 4. COMMENT REDUIRE VOTRE CHARGE MENTALE EN TELETRAVAIL ?

Lorsque vous êtes en télétravail, afin de réduire votre charge mentale, pensez bien à :

- **Cloisonner les espaces**, permet de mieux faire la différence entre temps de travail et temps personnel. Une pièce aménagée en bureau et dédiée à la sphère professionnelle permet de signifier : « ici, c'est mon lieu de travail »

- **Faire une vraie pause à la fin de sa journée de travail**, de même que lorsqu'on revient du travail, le trajet permet de décompresser, il est conseillé de faire un tour et sortir à l'extérieur une demi-heure minimum, pour marquer la différence entre son travail et le reste
- **Déconnecter vraiment** une fois le travail accompli, sans retourner vérifier ses emails ou reprendre ses dossiers en cours, le soir. Il vaut mieux s'arrêter de travailler une bonne fois pour toutes, une fois la journée de travail achevée plutôt que de continuer en même temps qu'on est avec les enfants ou au milieu d'une tâche domestique, et jongler. Car le fait de faire plusieurs choses en même temps est épuisant et augmente la charge mentale.
- **Expliquer aux enfants** que dans tel lieu et à tel moment, vous êtes en train de travailler et que maman n'est pas dérangeable durant ce temps de travail. C'est important de leur apprendre à différer leurs demandes et à déranger seulement en cas d'urgence, ou à s'adresser à l'autre conjoint.
- **Apprendre à déléguer** et à accepter que les choses soient faites différemment de ce que vous auriez fait !

**Fabricant :**

**CLAIRE DAHAN**

Psychologue clinicienne, Psychothérapeute, Praticienne Hypnose EMDR, Coaching

75 RUE DU ROCHER - 75008 PARIS

Tél : 06 81 39 37 38

<https://www.clairedahan.fr>



CONFIDENCES DE MA PSY

