

La charge mentale, ça peut aussi peser au boulot

La charge mentale, c'est ce sentiment étouffant de devoir penser à tout, tout le temps, sans jamais être vraiment efficace en rien. Éphémère si on sait la gérer, nuisible si on la laisse s'installer. Un poids que les entreprises commencent enfin à considérer.

Vous êtes au bureau, concentré(e) sur un dossier complexe. Un collègue vous interrompt, votre téléphone sonne. Vous décrochez et pendant que votre interlocuteur vous parle, vos yeux tombent sur un Post-it : « Acheter cadeau anniversaire belle-maman. » Vous anticipez déjà les reproches de votre conjoint(e). Une fois ces éléments perturbateurs éloignés, vous retournez à votre affaire mais... Où en étiez-vous déjà ? Voilà une situation de charge mentale typique, que la psychiatre Aurélia Schneider, auteure de *La Charge mentale des femmes* (Larousse, 2018), définit ainsi : « La coexistence en simultané de plusieurs univers qui empiètent l'un sur l'autre : vous travaillez sur quelque chose, mais vous avez en même temps autre chose en tête. »

Même si elle a refait beaucoup parler d'elle en 2017 avec les dessins de la blogueuse Emma, la notion elle-même est loin d'être nouvelle. La sociologue Monique Haicault est la première à l'utiliser en 1984, dans un article intitulé *La Gestion ordinaire de la vie en deux*, où elle évoque la double journée des femmes actives. En 1998, Sylvie Hamon-Cholet, chercheuse au Centre d'études de l'emploi et du travail, qui dirige alors l'enquête quadriennale de la Dares sur les conditions de travail, utilise l'expression pour désigner les pressions nouvelles liées aux profonds bouleversements de l'organisation des entreprises.

Contributeur.trice.s du CEET : [Sylvie Hamon-Cholet](#)

Source : *Management Magazine*

+ [Lire l'intégralité de l'article](#)

Management



30 octobre 2019

<https://ceet.cnam.fr/le-ceet/medias/la-charge-mentale-ca-peut-aussi-peser-au-boulot--1119265.kjsp?RH=1507626485f>