



BUCHINGER & RUBIN
— AVOCATS —

ALLEGER SA CHARGE MENTALE, AU BOULOT AUSSI !

La charge mentale est invisible, mais elle occupe sans cesse notre cerveau. Cette to-do-list à rallonge nous pèse à la maison, mais ne disparaît pas une fois la porte du bureau franchie. Au contraire, s’y ajoutent d’autres tâches à effectuer. Au risque, parfois, de se sentir débordé(e). Comment faire pour l’alléger ? Voici quelques pistes...

Penser au prochain client à rappeler, tout en écrivant un mail de relance au fournisseur, et en réfléchissant au dossier urgent que l’on doit boucler ce soir... La charge mentale est « le volume de sollicitations cognitives, comme la mémoire Ram de l’ordinateur », explique Adrien Chignard, psychologue du travail et des organisations. « Quand on a trop de sollicitations, on a cette impression de surchauffe, de surcharge mentale », décrit-il. Une sur-sollicitation cognitive, c’est-à-dire un trop-plein de pensées qui nous encombre... et ralentit notre cerveau.

Arrêter le petit vélo qui tourne dans la tête

On parle beaucoup de cette notion depuis la parution de la bande-dessinée d’Emma, qui a mis en lumière le poids que représente la gestion du foyer au quotidien pour les femmes. Car la charge mentale, ce n’est pas tant le fait d’accomplir les tâches ménagères que le fait d’y penser, de les avoir toujours en tête. Et cette to-do-list mentale existe aussi dans le milieu professionnel. Elle y est beaucoup plus difficile à définir que la pénibilité physique et moins prise en compte par les entreprises. « Elle est la conséquence d’un travail non-terminé ou pour lequel on n’a pas atteint la qualité souhaitée », précise Adrien Chignard. « La surcharge mentale, c’est le petit vélo qui tourne sans cesse dans la tête, car on est pas encore arrivé à destination, c’est-à-dire à classer le dossier que l’on devait finir dans la journée ».

Pour l’alléger, il délivre un premier conseil : « c’est vous qui, chaque jour, pouvez fixer votre destination quotidienne, et donc l’objectif à atteindre pour partir du travail avec la sensation que la journée a été bonne. » Contre la tendance du *fast and dirty* plébiscitée par certains entreprises, Adrien Chignard conseille également de commencer la journée par fixer ses priorités, que vous pouvez noter par écrit pour qu’elles quittent votre esprit, puis de travailler deux ou trois heures sur le dossier important, et enfin seulement d’ouvrir ses mails. « Personnellement, je ne regarde ma messagerie qu’à 11h, ainsi je ne suis pas perturbé dans ma concentration pendant les heures où je suis le plus productif, en début de journée », argumente-il.

Adopter des rituels pour aider le cerveau à quitter le boulot

Deuxième conseil : « lutter contre les pirates qui nous dérangent ». Adrien Chignard rappelle ainsi que l’activité morcelée n’aide pas à faire « du bon travail ». « Chez plusieurs des clients que je conseille, j’ai institué le vendredi après-midi sans dérangement. Pas de réunion, pas de



BUCHINGER & RUBIN
— AVOCATS —

réponses au téléphone, les notifications en mode veille... ainsi les collaborateurs terminent leur dossier avec un maximum de concentration pour partir serein le vendredi soir, sans ce petit vélo qui continue de tourner dans la tête alors que c'est le week-end. »

Doctorante en psychologie du travail, spécialisée sur la conciliation des vie, Cécile Jarleton, confirme cette nécessité d'adopter une attention focalisée, et non partagée, malgré toutes les sollicitations, méfaits de notre époque.

« Quand on est dans la sphère professionnelle, il faut tenter d'y rester, pour être vraiment à sa tâche » explique-t-elle. Contre le syndrome du télétravailleur, tenté de travailler tout le temps, elle conseille donc d'adopter des rituels pour « ancrer le corps et l'esprit dans la sphère souhaitée ». Au travail, une tenue professionnelle et le café en arrivant, puis dire au revoir et faire une blague en partant pour signifier à son esprit la fin de journée. A la maison, changer de tenue, arroser ses plantes...

« La force des habitudes et des rituels aident le cerveau à savoir où il en est, pour bien fonctionner ». Le basket du jeudi soir, la réunion du vendredi matin : autant de repères qui envoient des messages à notre cerveau. C'est ce que l'on appelle le phénomène des associations cognitives. « Hello, mon cerveau, j'ai quitté le bureau, on peut arrêter de penser à ce dossier ! » Des habitudes qu'il serait bon de prendre alors que la surcharge mentale empêche le travail de bonne qualité et contribuerait donc à une baisse de l'estime de soi. Alors, on descend du vélo ?