



## LE CONFINEMENT AUGMENTE-T-IL LA CHARGE MENTALE DE TRAVAIL ?

Quand on s'intéresse à la charge mentale, on se penche sur 3 facteurs (Selon R. KARASEK et J. SIEGRIST) : autonomie (marge de manœuvre pour s'organiser, réaliser ses tâches), exigences du travail (consignes, rapidité, délai, qualité d'exécution, interruptions...) et soutien social (écoute et aide de collègues et du manager, reconnaissance...). La situation de confinement nous invite à nous interroger : quel est l'impact du travail à distance en confinement sur la charge mentale ? De quelle manière ? Comment éviter la surcharge ?

### VRAI / FAUX ?

- **Télétravail et travail à distance en confinement : pas de différence : FAUX**

Le télétravail est défini par un décret de 2012 applicable aux collectivités : il est choisi et anticipé (matériel, conditions de travail, formation...), il ne peut dépasser 3 jours par semaine. Bref, il est sans comparaison avec les conditions du travail à distance en confinement : soudaines, non prévues, non choisies, parfois sous-équipées. Autant d'éléments susceptibles d'augmenter la charge mentale.

 **Acceptez de voir, par moment, une performance en partie réduite, du fait des conditions de travail en confinement.**

- **Confiné chez soi, on organise son travail comme on l'entend : VARIABLE**

Le travail à distance imposé à tous de façon exceptionnelle, peut induire une souplesse dans l'organisation de son temps de travail afin de pouvoir allier contraintes personnelles et travail. L'organisation de ce temps de travail doit également prendre en compte la charge mentale. Certains sont amenés à concentrer leur travail sur moins de jours (travail sur 3 jours au lieu de 4 ou 5 jours), entraînant le sentiment d'être débordés.

 **Ne vous surchargez pas vous-même : plus que jamais, sachez dire NON à certaines sollicitations, proposez une date de report, pour tenir vos objectifs et restez serein(e), ne répondez-pas systématiquement dès réception du message.**

- **Parce qu'il y a crise, il est impératif de répondre immédiatement à tous les messages : FAUX**

Face à des sollicitations internes nombreuses et pressantes, il peut être tentant de vouloir être hyper réactif (attention au manque de prise de recul) pour contribuer à gérer la crise et peut-être aussi pour montrer que, depuis chez soi, on peut rester aussi efficace qu'au bureau.

 **Comme au bureau, prenez le temps de vous organiser : Est-ce urgent ? Important ? Quand puis-je traiter cette demande ? Faites connaître les plages horaires auxquelles vous êtes disponible (dans votre agenda, par messages...).**

- **En confinement, on peut travailler sans être interrompu(e) : FAUX**

Chacun peut être confronté à des interruptions de tâches pour différentes raisons : tâches imprévues, manque de cadrage des tâches, réunions fréquentes, pannes de réseau... Elles sont accentuées pour certains postes (encadrement, contacts avec le public...).

 **Évitez l'hyper-connexion : sachez vous déconnecter (par exemple : lors des repas, le soir, si vous travaillez sur un dossier nécessitant une concertation importante) et acceptez que les autres fassent de même.**

- **En confinement, l'absence de moment d'échanges du type « machine à café » contribue à augmenter la charge mentale des travailleurs à distance confinés : VRAI**

Les échanges informels jouent un rôle important (soutien social) et servent aussi de soupape pour gérer la pression. Ils disparaissent ou sont dégradés pendant le confinement qui, de surcroît, dure...

 **Faites appel aux ressources internes (managers, collègues, RH, informatique...) pour trouver des solutions à d'éventuels dysfonctionnements ou difficultés actuels dans votre travail (autonomie, exigence du travail, soutien social).**

Tél. : 02 48 48 15 15 - Fax : 02 48 48 15 16  
relations.clients@sofaxis.com - [www.sofaxis.com](http://www.sofaxis.com)

**Adresse postale :** CS 80006 - 18020 Bourges Cedex  
**Siège social :** Route de Creton - 18110 Vasselay

SNC au capital de 47 355 € - 335 171 096 RCS Bourges  
N° ORIAS 07 000814 - [www.orias.fr](http://www.orias.fr)

 ISO 9001, ISO 14001, OHSAS 18001

 **sofaxis**  
L'EXPERT EN ASSURANCE  
DU MONDE TERRITORIAL

une société du groupe relyens