

## DOSSIER DE PRESSE

### Charge mentale professionnelle. Comment le travail empoisonne notre vie privée (Étude Ifop - Mooncard)

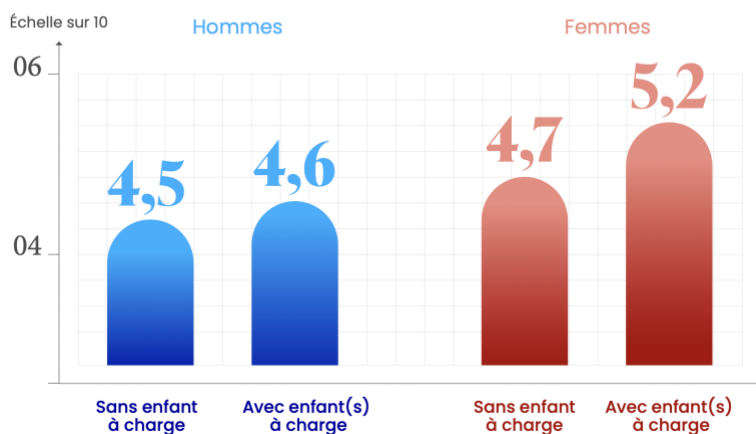
Mooncard dévoile avec l'Institut Ifop la deuxième édition de son baromètre sur la "charge mentale professionnelle", définie comme l'encombrement psychologique provoqué par des préoccupations d'ordre professionnel, y compris en dehors des horaires de travail.

Avec cette année une innovation méthodologique : la création d'un « **indice de charge mentale** » conçu par les équipes scientifiques de l'institut Ifop à partir des réponses à six items – le niveau de stress ressenti au travail, le fait de penser au travail le soir, le weekend, l'impression "de ne pas s'en sortir", la difficulté à s'endormir le soir, et le sentiment d'intrusion de sa vie professionnelle dans sa vie personnelle.

Il nous éclaire sur la façon dont les cadres français ont traversé cette période singulière de crise sanitaire et de confinements successifs. Un enseignement majeur : le niveau de pression professionnelle ressentie par les femmes ayant des enfants à charge est significativement plus élevé que celui de leurs homologues masculins. Les mères de familles ont dû cumuler – visiblement davantage que les pères – les contraintes familiales et professionnelles.

#### 1/ Les mères de famille, premières victimes de la crise sanitaire ? (tous les visuels dans le document « infographies »)

#### Indice de charge mentale professionnelle



Le travail ne pèse pas sur tous les cadres de la même façon. Il apparaît ainsi que, si **les femmes ressentent davantage de pression que les hommes** – indice de charge mentale de **4,9/10** pour les femmes en moyenne vs. **4,5** pour les hommes – le fait d’avoir des enfants à charge est un facteur aggravant – l’indice s’élève ainsi en moyenne à **5,2** pour les mères de famille contre **4,7** pour les femmes n’ayant aucun enfant à charge.

Autrement dit, le fait de s’occuper des enfants ne permet pas de moins penser au travail. Au contraire, les deux préoccupations s’additionnent et peuvent déclencher une forme de congestion mentale. **Près d’une mère de famille sur deux affirme ainsi avoir “souvent” l’impression “qu’elle ne va pas s’en sortir” dans son travail (44 %, contre 31 % seulement des pères de famille).**

La quasi-généralisation du travail à la maison n’a donc pas permis une meilleure conciliation entre vie personnelle et professionnelle : **une immense majorité des femmes avec enfant(s) à charge éprouve des difficultés à concilier les deux (85 %)**, soit un niveau identique à celui du premier baromètre Mooncard-lfop de 2019.

## **2/ Charge mentale, comment savoir si on est dans la zone rouge ? (tous les visuels dans le document « infographies »)**

Le fait de **songer au travail** après les heures de bureau est **un phénomène majoritaire chez les cadres**, tous âges, sexes et secteurs d’activités confondus : cela se produit pour 92 % d’entre eux, et 55 % affirment même être “souvent” dans ce cas. Il s’agit de mécanismes, sinon normaux, du moins répandus chez les personnes exerçant des responsabilités professionnelles.

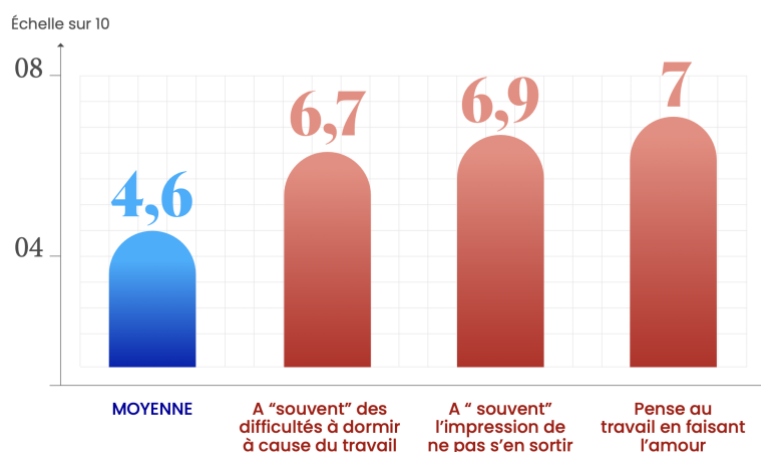
**En revanche, certaines situations doivent agir comme des signaux d’alarme pour les cadres qui les subissent** car ils sont les révélateurs d’une charge mentale excessive et potentiellement nocive.

**Les difficultés à s’endormir, l’impression de “ne pas s’en sortir” et la libido sont ainsi** trois indicateurs fortement corrélés avec une charge mentale élevée.

- **39 % des cadres ont “souvent” des difficultés à dormir à cause du travail...** et ces personnes souffrent d’un indice de charge mentale de **6,7** – soit un niveau de plus de deux points supérieurs à la moyenne nationale des cadres.
- **33 % des cadres ont “souvent” l’impression de ne pas s’en sortir** – pour un indice de charge mentale de **6,9**.
- **Plus inquiétant encore, 16 % des cadres avouent qu’il leur arrive de penser au travail en faisant l’amour** – 18 % pour les femmes, 14 % pour les hommes – ces cadres ont un indice de charge mentale de **7**.

## Les indicateurs à suivre de près

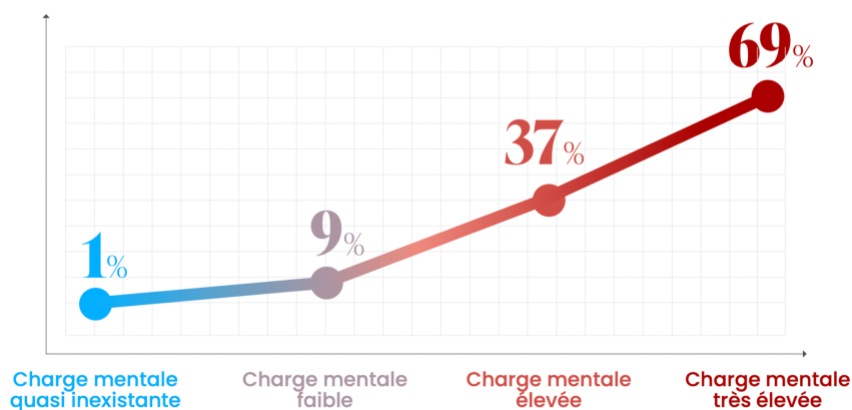
(Indice de charge mentale des cadres selon les réponses à différentes questions)



Les conséquences d'une charge mentale excessive dans la sphère familiale peuvent être lourdes. Les cadres victimes d'une charge très élevée (indice supérieur à 7) connaissent spectaculairement plus de tensions avec leurs conjoints : 69 % d'entre eux affirment avoir "souvent" des tensions dans leur couple.

## La charge mentale professionnelle fait s'envoler les tensions dans les couples

"J'ai souvent des tensions avec mon conjoint et mes proches"



Autrement dit, la charge mentale professionnelle ne "pourrit" pas seulement la vie de celui qui la subit, mais aussi celle de son entourage.

### 3/ Au quotidien, quelles tracasseries encombrent le plus l'esprit des cadres ? (tous les visuels dans le document « infographies »)

S'il existe des déterminants types pouvant influencer sur le niveau global de charge mentale (sexe, structure familiale, secteur d'activité), le travail en lui-même et les sollicitations qu'il engendre – mails, tracasseries administratives, reporting – sont clairement des sujets de « prises de tête » qui rajoutent à la pression générale.

- **Les cadres n'en peuvent plus des notes de frais.** C'est la tâche administrative au travail jugée la « plus pénible », à égalité avec la gestion des jours de congés (40 % de citations, avec une pénibilité sans doute accrue par le contexte de crise sanitaire), devant la gestion de la santé au travail (36 %) et la gestion de leur rémunération (35 %).

#### Les notes de frais et la gestion des jours de congés, tâches administratives les plus pénibles pour les salariés

(Tâches administratives au travail perçues comme pénibles, total des citations)



- **Les réunions sont perçues comme étant le process interne le plus pénible** par les cadres (59 % d'entre eux) devant la gestion des mails (56 %), les obligations de reporting (55 %), la gestion RH (47 %), la gestion des budgets (41 %) ou encore la réalisation de présentations type PowerPoint (41 %).
- **53 % des cadres confirment être trop sollicités par des appels téléphoniques ou les messageries** et 47 % affirment ne pas prendre le temps de faire une véritable pause déjeuner.

## Citation de Tristan Leteurtre, PDG et co-fondateur de Mooncard



*“La charge mentale est un des fléaux de notre société moderne. Si la barque est déjà chargée par une charge mentale « domestique », bien identifiée désormais par les français, c'est sans compter la charge mentale professionnelle qui s'invite dans nos vies, le soir et le week-end, quand nous sommes avec nos proches. J'en ai fait l'amère expérience en tant que manager, puis ensuite en tant que chef d'entreprise, mais surtout en tant que père et époux. En 2019, nous avons révélé de premiers résultats alarmants. Mais depuis, le monde évolue (trop) vite et des événements, parfois oppressants, viennent s'inviter dans notre quotidien. Il était important de mesurer à nouveau cette charge mentale professionnelle et ses conséquences, en prenant en compte de nouveaux facteurs. Grâce à cette étude réalisée en partenariat avec l'Ifop, nous avons tenu à créer un outil inédit qui va servir de boussole à toutes les entreprises : un indice de charge mentale professionnelle. Le chemin est encore long pour lutter contre ce fléau mais des solutions existent et se créent pour soulager les salariés et les entreprises. Mooncard en est une, avec ses technologies qui permettent de soulager les entreprises et les salariés dans la gestion de leurs notes de frais ou bien encore de tâches personnelles chronophages grâce à des assistants personnels.”*

**Tristan Leteurtre, PDG et co-fondateur de Mooncard**

**Voir annexe focus ci-dessous**

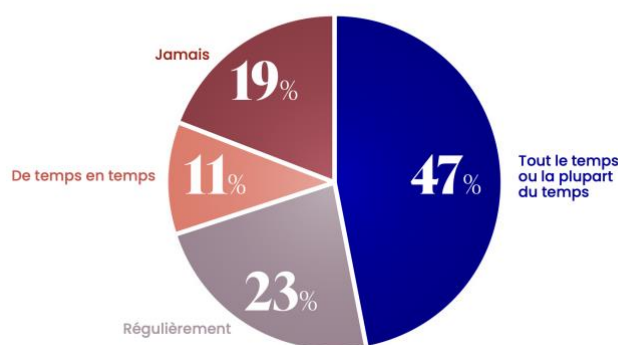
## ANNEXE FOCUS

### FOCUS 1 - Télétravail : quel impact ? quels irritants ? (tous les visuels dans le document « infographies »)

Cette enquête permet également de mesurer l'impact du télétravail depuis le début de l'année 2021 et les irritants qui contribuent à la charge mentale professionnelle.

Le télétravail était la règle au cours des derniers mois, 75 % des cadres interrogés confirment l'avoir pratiqué au moins un jour par semaine.

#### La fréquence moyenne hebdomadaire de télétravail depuis début janvier 2021



Mais seul 1 cadre sur 2 (47 %) a été en télétravail “tout le temps ou la plupart du temps”, avec quelques différences notables :

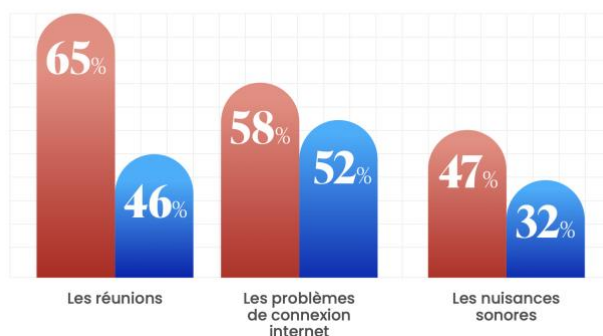
- **Territoriales** : 64 % des personnes interrogées habitent dans l'agglomération parisienne vs. 40 % dans les agglomérations de province.
- **Privé vs. public** : davantage de cadres travaillant dans le service privé (49 %) que dans le secteur public (37 %).
- **Ou bien selon que l'on habite seul ou non** : les personnes vivant seules ont préféré se rendre au bureau (59 %) dans une proportion significativement plus importante que la moyenne des Français.

**Des irritants exacerbés** : 65 % de ceux qui ont pratiqué le télétravail 4 à 5 jours par semaine trouvent les réunions “pénibles” (vs. 46 % de ceux qui ne l'ont jamais pratiqué). 1 télétravailleur sur 2 qui a pratiqué le télétravail 4 à 5 jours déclare aussi avoir été perturbé à cause des nuisances sonores (32 % qui ne l'ont jamais pratiqué) ou ont trouvé “pénibles” les problèmes de connexion internet.

## Le télétravail a aussi son lot d'irritants professionnels

(Les contraintes perçues comme "pénibles" selon la fréquence de télétravail)

Télétravail quotidien    Jamais en télétravail

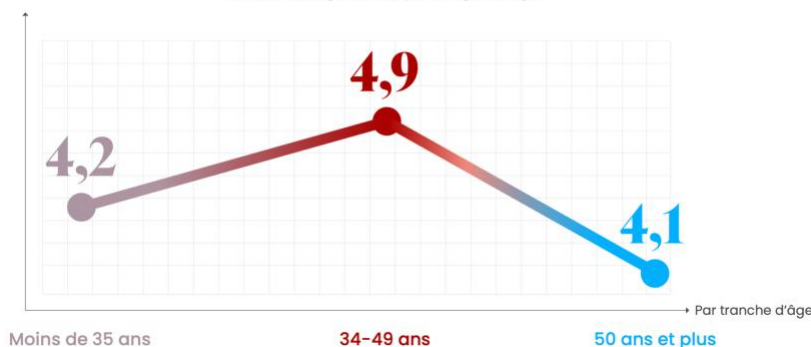


## FOCUS 2 – Les jeunes se sentent davantage dépassés par leur travail que les + 50 ans (tous les visuels dans le document « infographies »)

Si les 35-50 ans sont la tranche d'âge la plus sujette à la charge mentale (car la plus susceptible d'avoir des enfants à charge, cf. enseignement 1), l'étude fait apparaître une autre différence générationnelle, sans doute moins attendue. Il apparaît en effet que **les jeunes (générations Y et Z), parfois décrits comme étant plus distants vis-à-vis de leur travail, subissent une charge mentale moyenne sensiblement supérieure à celle des + 50 ans.**

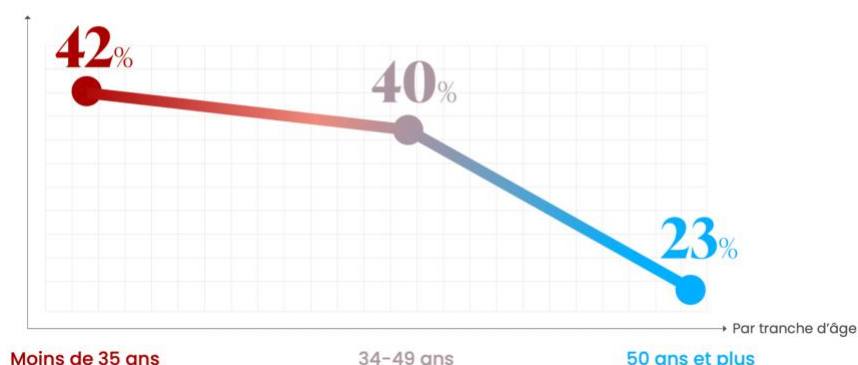
### Les 35 - 50 ans ont une charge mentale plus importante que leurs aînés

(indice de charge mentale par catégorie d'âge)



Moins installés dans leur vie professionnelle, **les jeunes cadres redoutent deux fois plus souvent d'être licenciés que les + 50 ans** (42 % contre 23 %).

## La peur d'être licencié

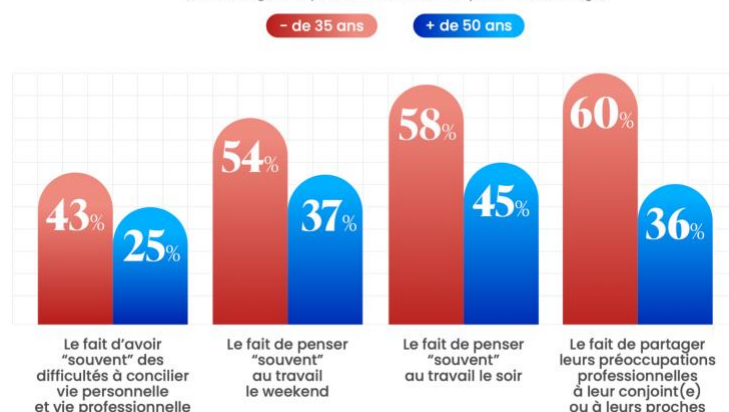


Les jeunes seraient donc beaucoup moins «cools» vis-à-vis de leur travail que leurs aînés. Une réalité attestée par divers items de l'étude. Tout d'abord, **la vie personnelle des plus jeunes est plus polluée par la charge mentale liée au travail** (43 % des -35 ans disent avoir "souvent" des difficultés à concilier vie personnelle et vie professionnelle, vs. 25 % des +50 ans) :

- 54 % des -35 ans disent penser «souvent» au travail le week-end (vs. 37 % des +50 ans) ;
- 58 % des -35 ans disent penser «souvent» au travail le soir (vs. 45 % des +50 ans) ;
- 60 % des -35 ans partagent leurs préoccupations professionnelles avec leur conjoint(e) ou leurs proches et 36 % des +50 ans)

## Vie pro, vie perso... vrai conflit pour les plus jeunes

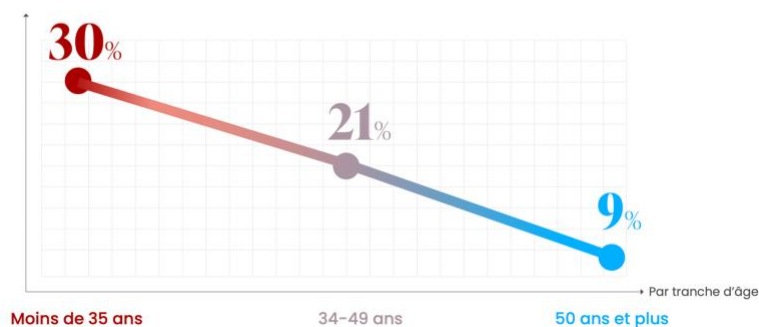
(Pourcentage de répondants à différentes questions selon l'âge)



**Un constat qui peut à l'inverse s'expliquer par l'intrusion plus fréquente des contraintes personnelles pendant les heures de travail pour les plus jeunes.** En effet, 30 % des -35 ans disent être «souvent» interrompus dans leur travail par des contraintes liées à la vie personnelle (vs. 9 % des +50 ans).



### Le fait d'être "souvent" interrompu pendant leur travail par des contraintes liées à leur vie personnelle



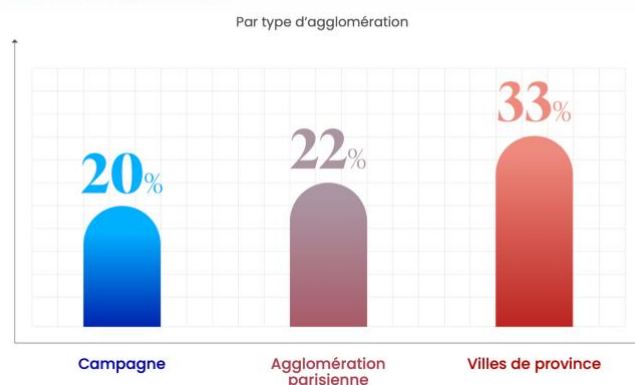
**Conséquences : les jeunes ont le sentiment d'être moins disponibles pour leur famille et leurs proches** – c'est "souvent" le cas pour 47 % des -35 ans, (vs. 26 % des +50 ans). Même leur **vie sexuelle est handicapée par la charge mentale du travail** – 22 % des -35 ans pensent à leur travail en faisant l'amour (vs. 15 % des 35-49 ans et 8 % des +50 ans).

### FOCUS 3 – Ville - Campagne : une charge mentale à deux vitesses ? (tous les visuels dans le document « infographies »)

La charge mentale professionnelle ne s'arrête pas aux panneaux de la capitale, des métropoles ou des grandes villes de province. Mais il n'est pas rare de constater dans les résultats de cette étude IFOP, des différences selon que l'on habite dans une agglomération urbaine ou dans une commune rurale. Cet écart pouvant certainement aussi s'expliquer par des activités professionnelles parfois propres à ces territoires. Il n'en reste pas moins que certaines tâches apparaissent moins pénibles à la campagne.

**Les tensions au sein des couples en raison du stress au travail sont moins fréquentes à la campagne** (20 % vs. 22 % en agglomération parisienne et 33 % dans les communautés urbaines de province).

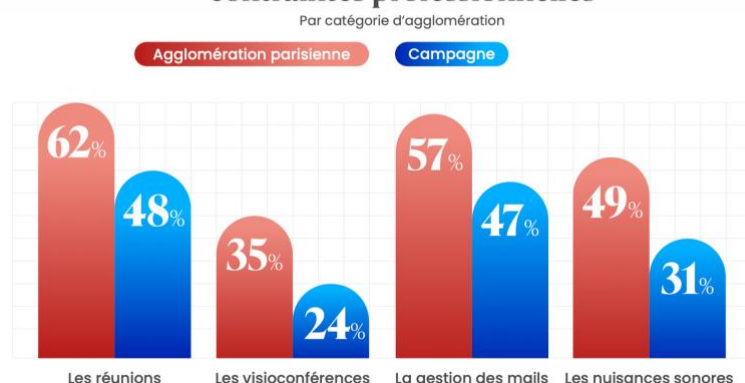
### Le fait d'avoir "souvent" des tensions avec leur conjoint(e) ou leurs proches en raison du stress au travail



Ce qui s'explique en partie par le fait que **les tâches quotidiennes du travail sont perçues comme étant bien moins pénibles à la campagne que dans les villes** (des communautés urbaines de plus de 2000 habitants à Paris) :

- 48 % de ceux qui vivent à la campagne trouvent **les réunions** pénibles 62 % en agglomération parisienne)
- 24 % de ceux qui vivent à la campagne trouvent **les visioconférences** pénibles (vs. 35 % en agglomération parisienne)
- 47 % de ceux qui vivent à la campagne trouvent **la gestion des mails** pénible (vs. 57 % en agglomération parisienne)
- 31 % de ceux qui vivent à la campagne trouvent **les nuisances sonores** pénibles (vs. 49 % en agglomération parisienne)

### Le pourcentage de cadres qui disent “pénibles” certaines contraintes professionnelles



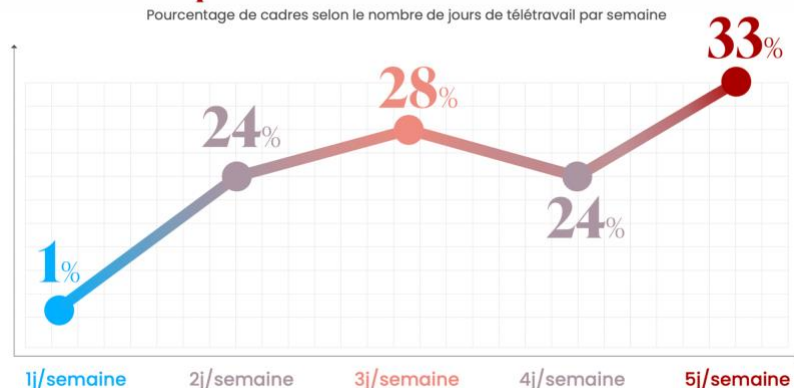
Pour autant, la vie à la campagne s'accompagne d'un désagrément majeur, les **problèmes de connexion** – 66 % de ceux qui vivent à la campagne disent avoir trouvé pénible la mauvaise connexion internet 53 % en agglomération parisienne).

### FOCUS 4 – Sexe au boulot et problèmes de libido (tous les visuels dans le document « infographies »)

Les cadres s'autorisent quelques pauses coquines, **25 % des cadres reconnaissent avoir des relations intimes pendant leurs horaires de travail, une pratique évidemment facilitée par l'avènement du télétravail** – c'est même 1/3 des -35 ans.

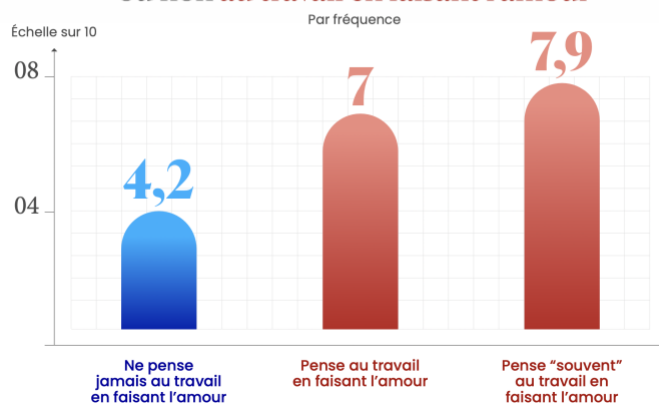
### le fait d'avoir des relations intimes pendant les horaires de travail

Pourcentage de cadres selon le nombre de jours de télétravail par semaine



Pourtant le travail n'est jamais bien loin et impacte les relations sexuelles au sein du couple - **16 % des français interrogés reconnaissent penser au travail en faisant l'amour (18 % des femmes et 14 % des hommes).**

### L'indice de charge mentale selon qu'on pense ou non au travail en faisant l'amour



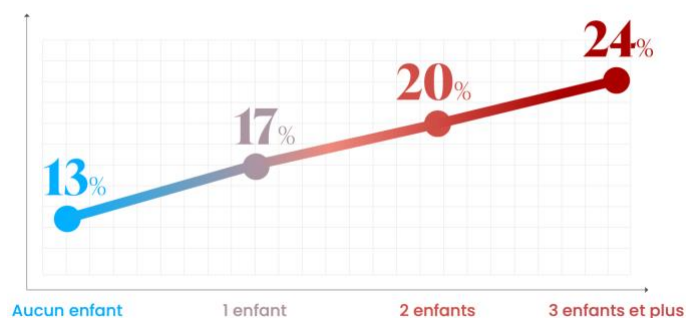
**Le pic est atteint chez les jeunes et les habitants des villes : 22 % des -35 ans et 21 % des habitants des communautés urbaines (vs. 9 % des habitants des communes rurales n'arrivent pas à se concentrer sur l'objectif).** Les cadres diplômés de grandes écoles sont plus sensibles à ce sujet – **23 % d'entre eux sont facilement déconcentrés durant l'acte sexuel.**

Un autre résultat a de quoi nous faire *grimper aux rideaux* : **33 % des cadres rentrant le soir avec la tête farcie par le travail avouent penser à leur travail durant leurs ébats amoureux.** De quoi nuire lourdement à la vie à deux des cadres, **90 % des personnes à qui il arrive de penser au travail en faisant l'amour reconnaissent avoir des tensions dans leur couple.**

Les parents ne sont pas épargnés, bien au contraire, plus les couples ont d'enfants plus le travail est présent à l'esprit d'au moins l'un des partenaires lorsqu'ils font l'amour.

## Le fait de **penser au travail** en faisant l'amour

Pourcentage de cadres selon le nombre d'enfants à charge



### Méthodologie

L'enquête a été menée par un questionnaire auto-administré en ligne **du 22 avril au 3 mai 2021**, auprès d'un échantillon de 1003 cadres travaillant dans des structures de 10 salariés et plus. La représentativité a été assurée par la méthode des quotas (sexe, âge, secteur d'activité, niveau de diplôme) après stratification par région.

### A propos de Mooncard

Fintech fondée en mars 2016 et dirigée par Tristan Leteurtre (CEO, ex-VLC, Anevia), Damien Metzger (CTO, ex-Prestashop) et Pierre-Yves Roizot (CFO, ex-Vente-Privée), Mooncard est un leader des cartes corporate intelligentes : sécurisée et paramétrable, la carte Mooncard permet de régler n'importe quelle dépense de l'entreprise (frais professionnels, achats en ligne, abonnements...) et d'en automatiser entièrement la gestion administrative (pré-remplissage des données, stockage des justificatifs, traitement comptable). Depuis le début de l'année 2021, un partenariat avec Flying Blue, programme de fidélité d'AIR FRANCE-KLM permet aux porteurs de Mooncard de cumuler des Miles Flying Blue grâce à leurs dépenses.

Mooncard est une solution Saas et a déjà séduit 3000 entreprises (Air France, Cora, Cityscoot, Mirakl, Odigo, Groupe Poisson, Vinci, Zadig & Voltaire, etc.). Mooncard accompagne aussi l'État dans la digitalisation de ses frais de déplacement (plus de 500 établissements publics : Matignon, Ministères, Service des armées, etc). [www.mooncard.co](http://www.mooncard.co)

### CONTACT PRESSE

#### Hugues Le Romancer

Directeur conseil

06.07.41.26.78

[hugues.le-romancer@evidenceparis.fr](mailto:hugues.le-romancer@evidenceparis.fr)

#### Raphaël Ruegger

Consultant

06.47.22.87.47

[raphael.ruegger@evidenceparis.fr](mailto:raphael.ruegger@evidenceparis.fr)