



SAISON 2

ÉTUDE CHARGE MENTALE PROFESSIONNELLE

COMMENT LE TRAVAIL EMPOISONNE NOTRE VIE PRIVÉE



Mooncard dévoile avec l'Institut Ifop la deuxième édition de son baromètre sur la "charge mentale professionnelle", définie comme le fait d'être mentalement préoccupé par des considérations d'ordre professionnel, y compris en dehors de ses 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. Avec 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 charge mentale professionnelle

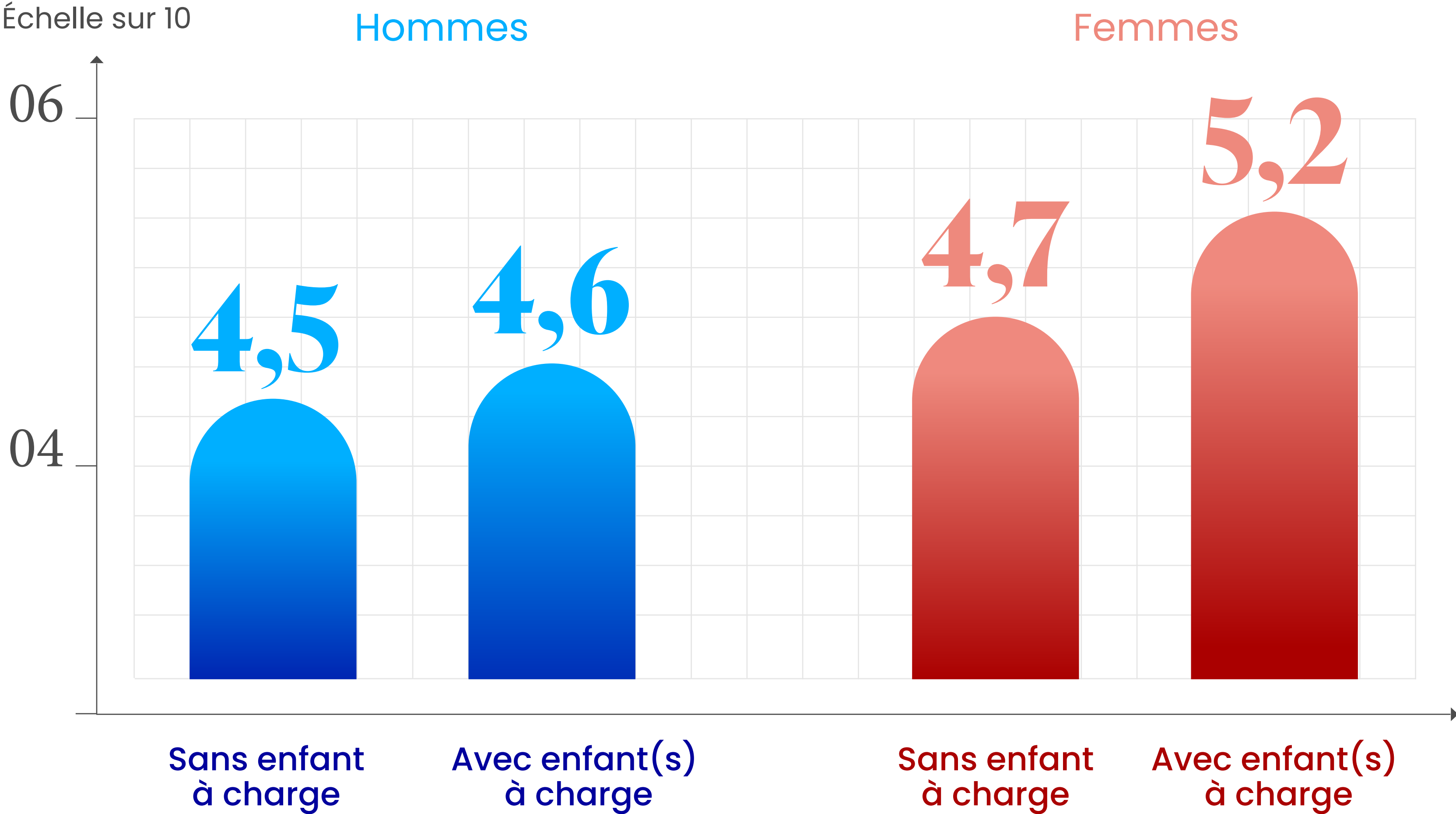




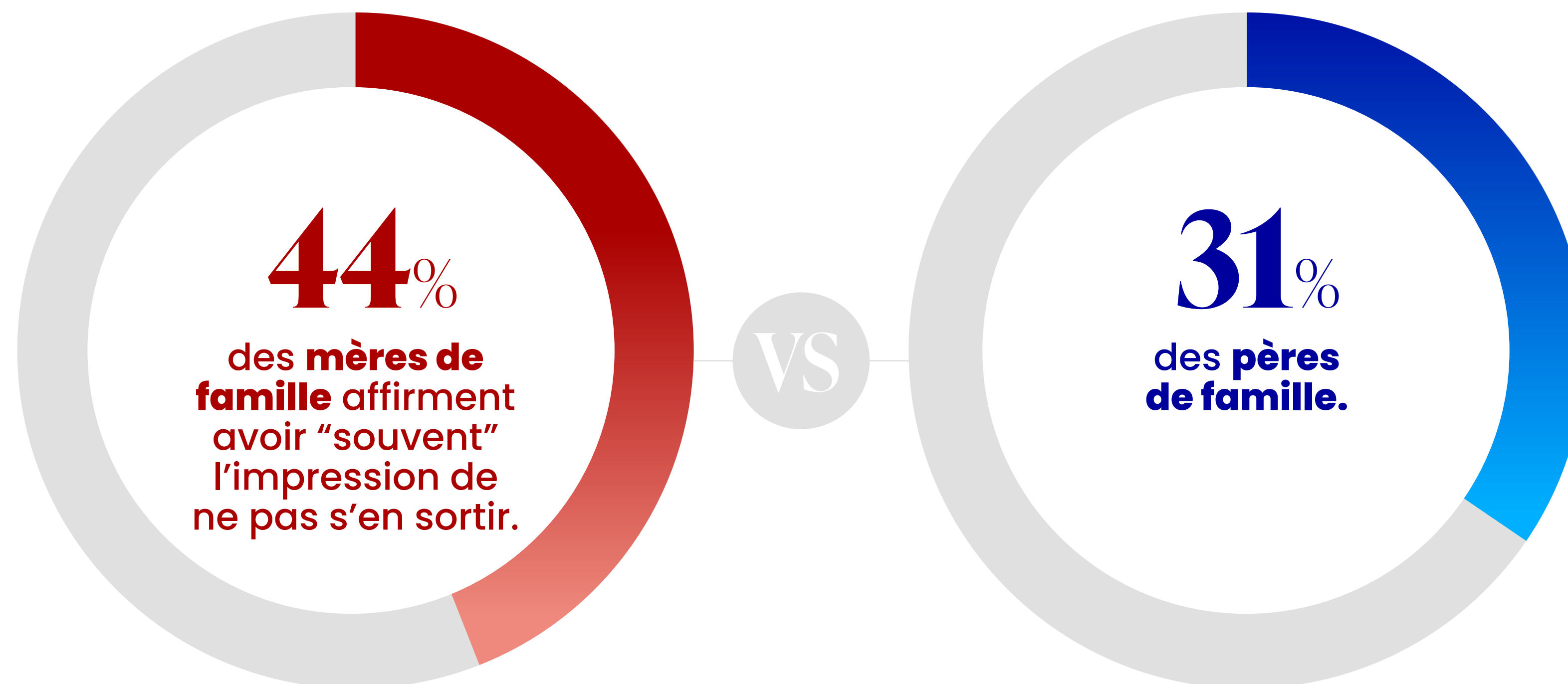
01. LES MÈRES DE FAMILLE, premières victimes de la charge mentale professionnelle

Tous les cadres ne sont pas égaux face à la charge mentale professionnelle. Si **les femmes sont en moyenne davantage soumises à la pression que les hommes**, la parentalité est un facteur qui accroît nettement la charge ressentie.

Indice de charge mentale professionnelle



Boulot, famille... **Les mères de famille** **peinent à s'en sortir** et à concilier vie pro et vie perso



FOCUS : 85% des femmes avec enfant(s) à charge éprouvent des difficultés à concilier vie personnelle et professionnelle.

2

Charge mentale,
comment savoir
si on est dans
la ZONE ROUGE ?





02. Charge mentale, comment savoir si on est dans la **ZONE ROUGE** ?

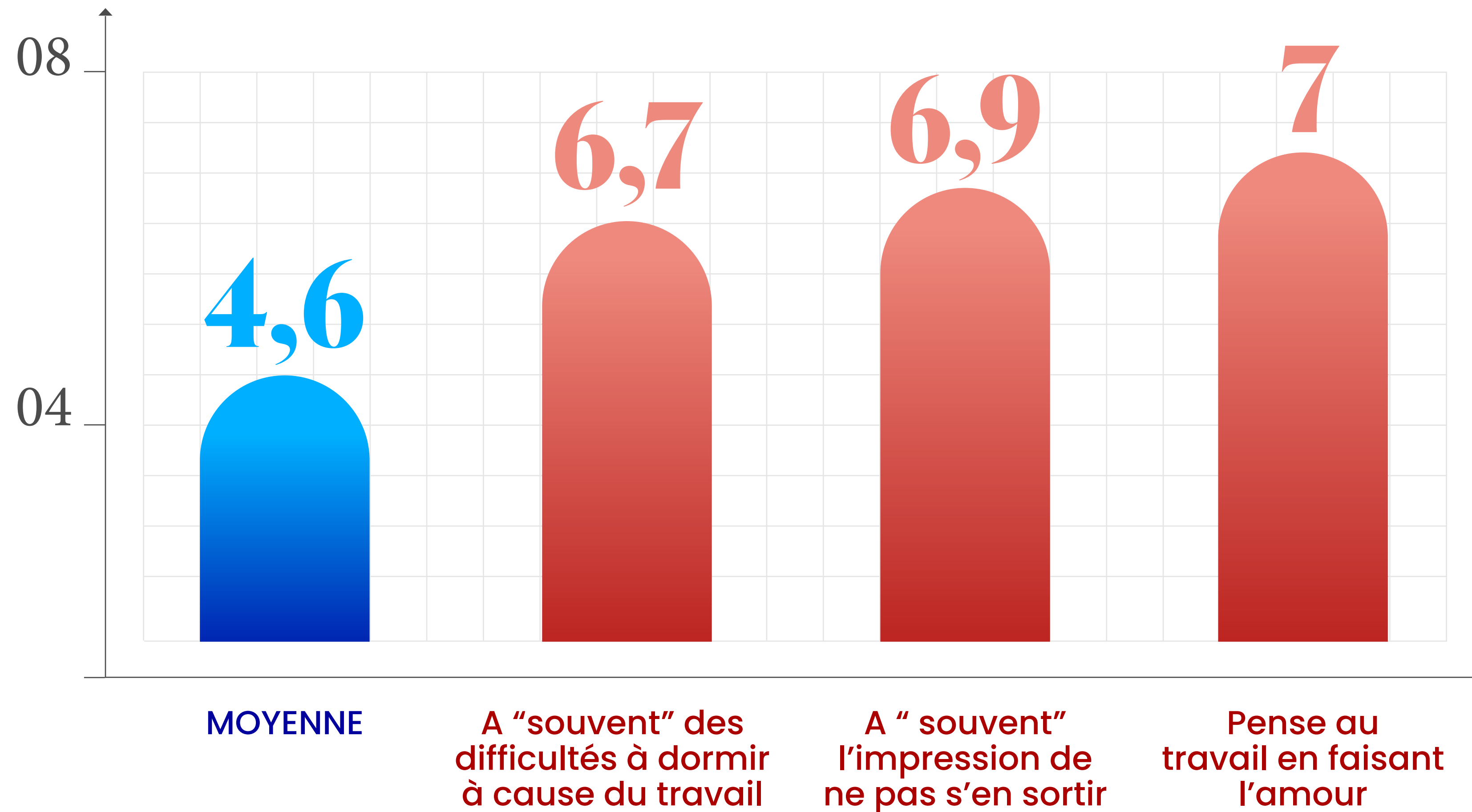
Le fait de songer au travail après les heures de bureau est un phénomène majoritaire (tous âges, sexes et secteurs d'activités confondus) : cela arrive à 92 % des cadres, et 55 % affirment même être "souvent" dans ce cas.

Certaines situations et mécanismes doivent agir comme des signaux d'alarme pour les cadres qui les subissent car ils sont révélateurs d'une charge mentale excessive et potentiellement nocive.

Les indicateurs à suivre de près

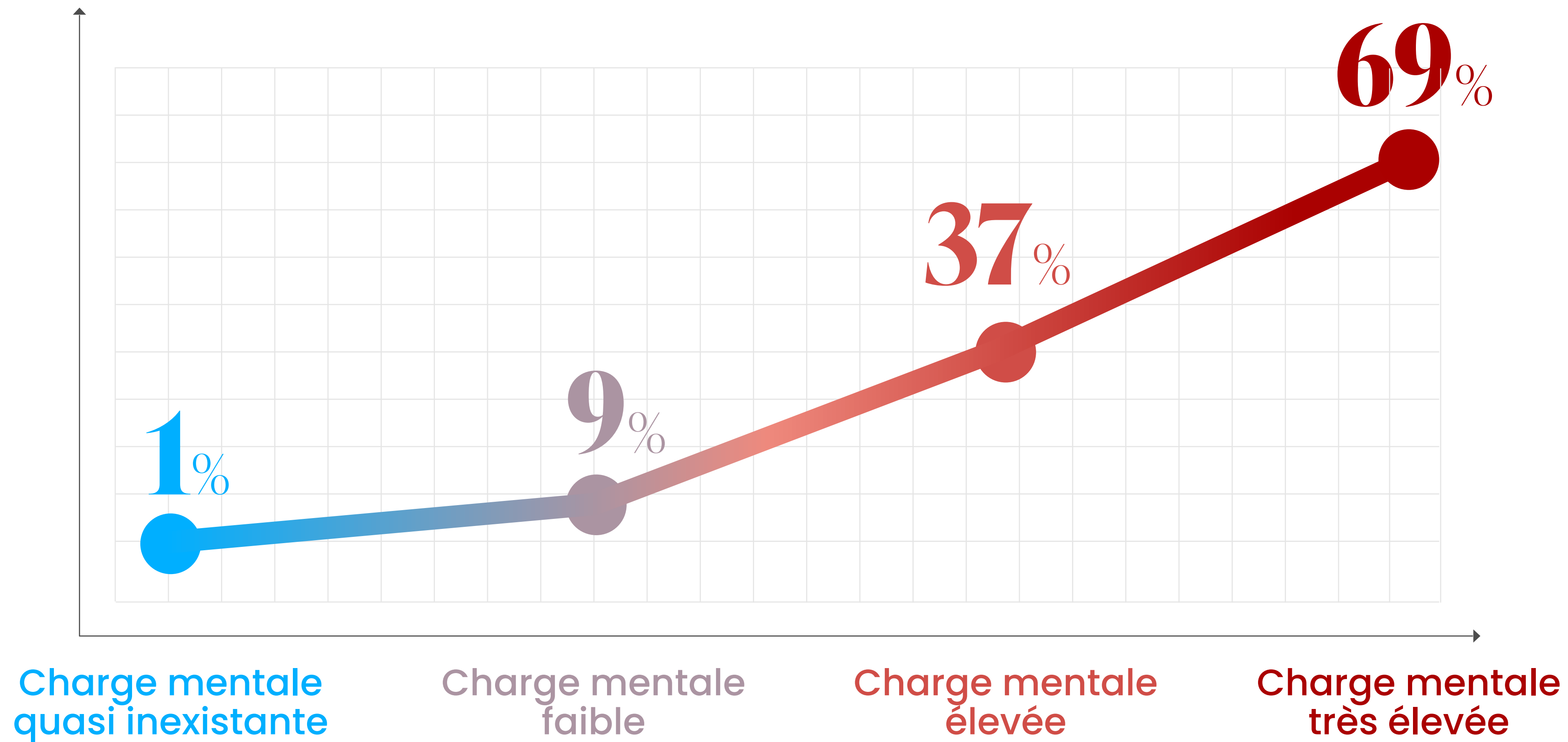
(Indice de charge mentale des cadres selon les réponses à différentes questions)

Échelle sur 10



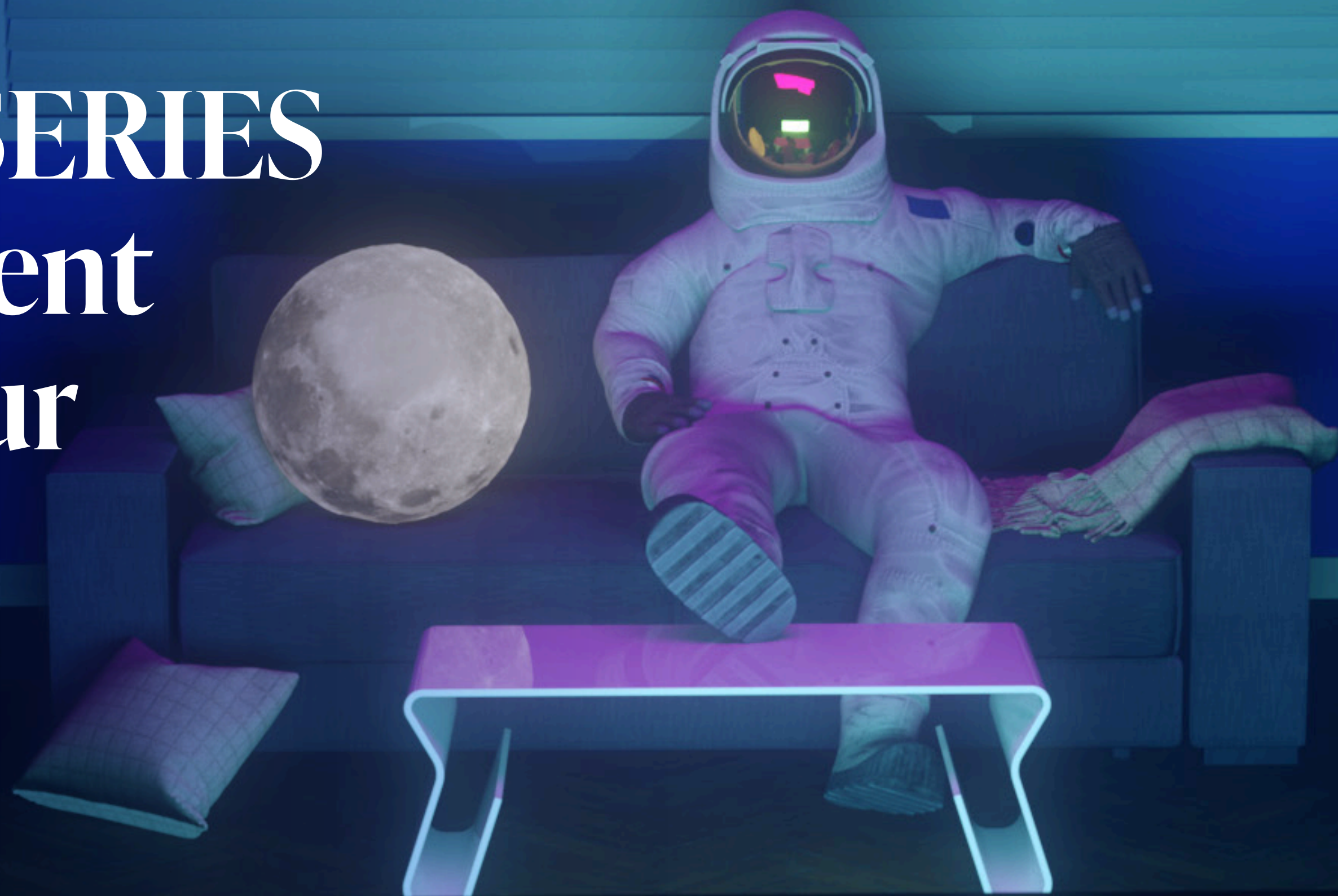
La charge mentale professionnelle fait s'envoler les tensions dans les couples

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



3

Au quotidien,
quelles
TRACASSERIES
encombrent
le plus leur
esprit ?



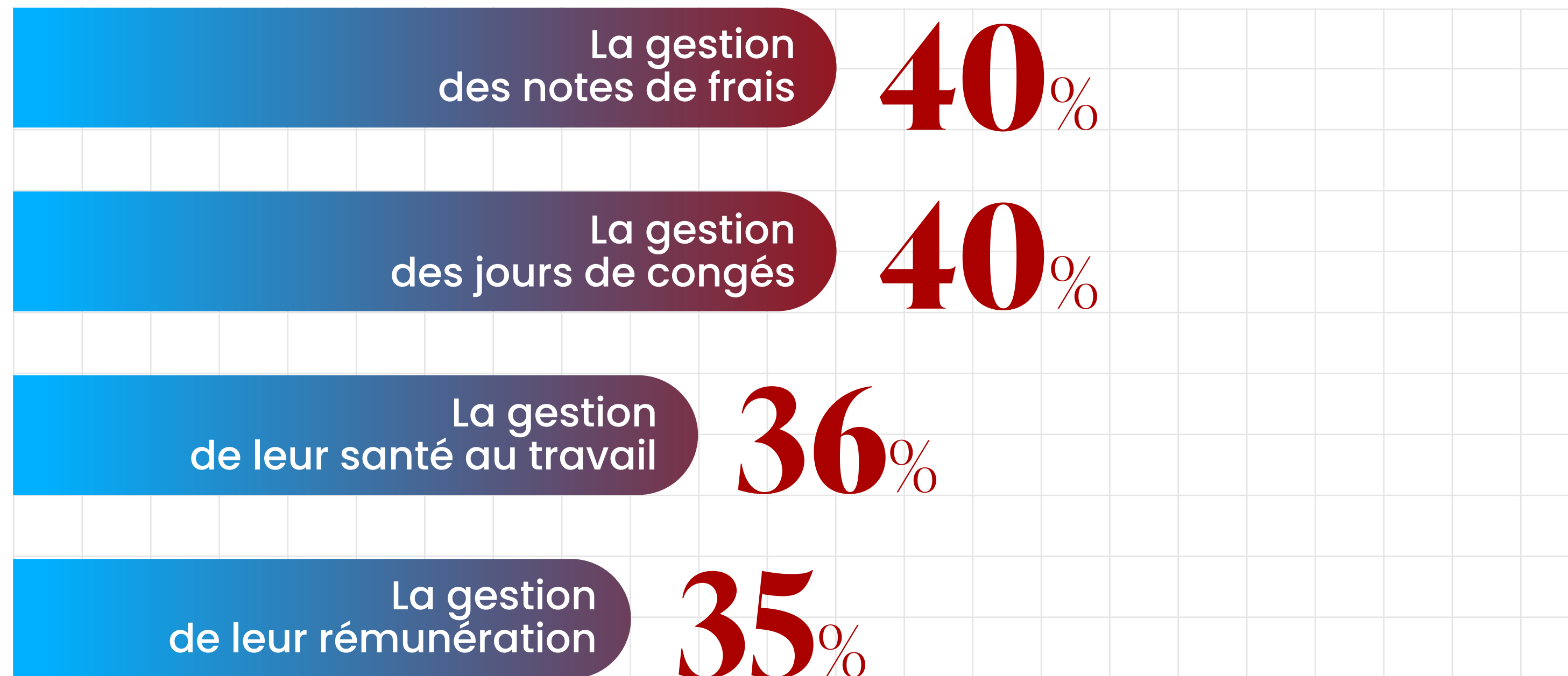


03. Au quotidien, quelles **TRACASSERIES** encombrent le plus leur esprit ?

**Réunions, mails,
tracasseries administratives,
reporting, notes de frais :**
des sujets de « prises de tête »
qui rajoutent à la pression générale.

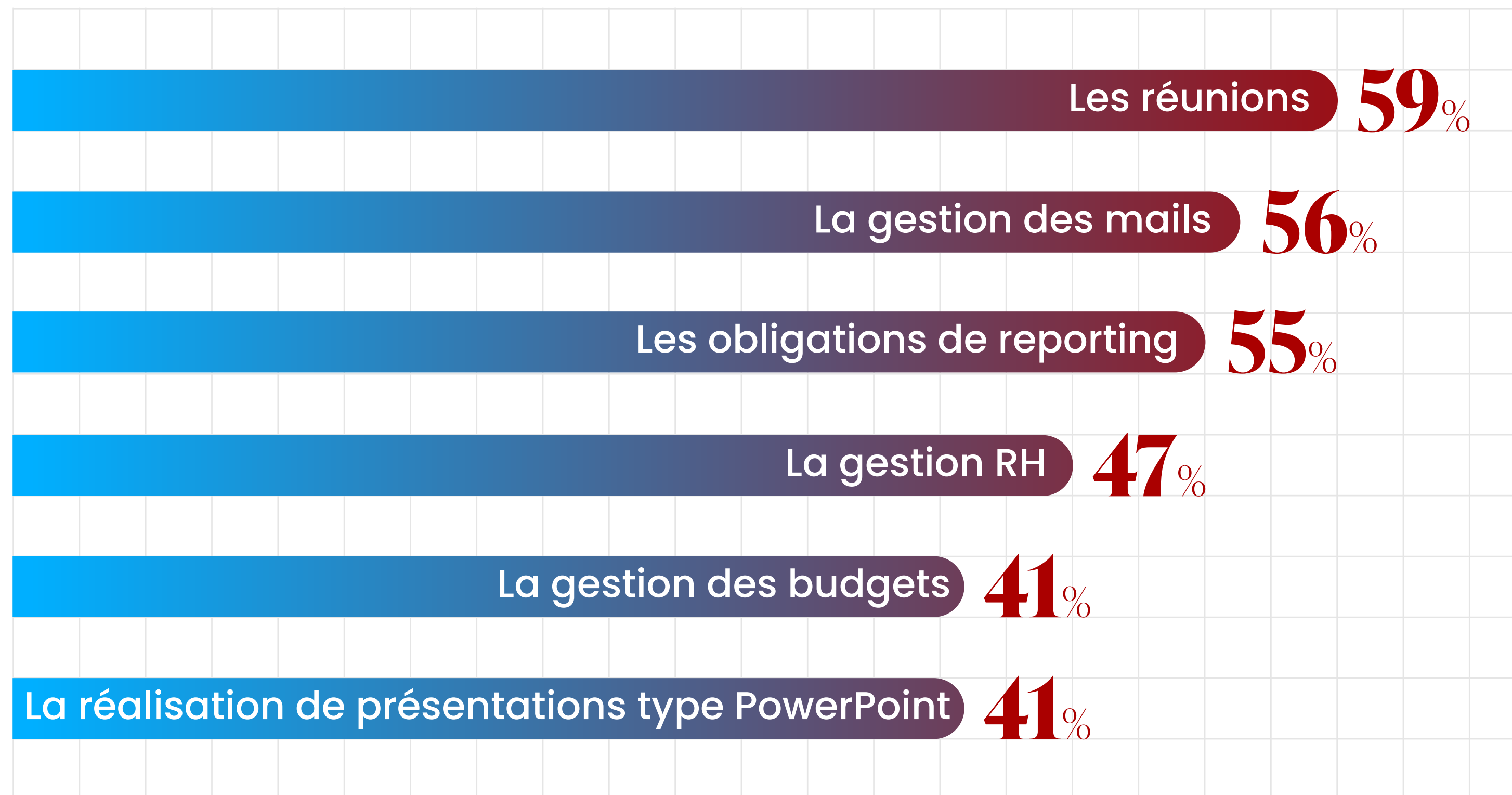
Les **notes de frais** et la gestion des **jours de congés**, tâches administratives les plus pénibles pour les salariés

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



Les **réunions** et la **gestion des mails**, process internes les plus pénibles pour les salariés

Process internes au travail perçus comme pénibles, total des citations

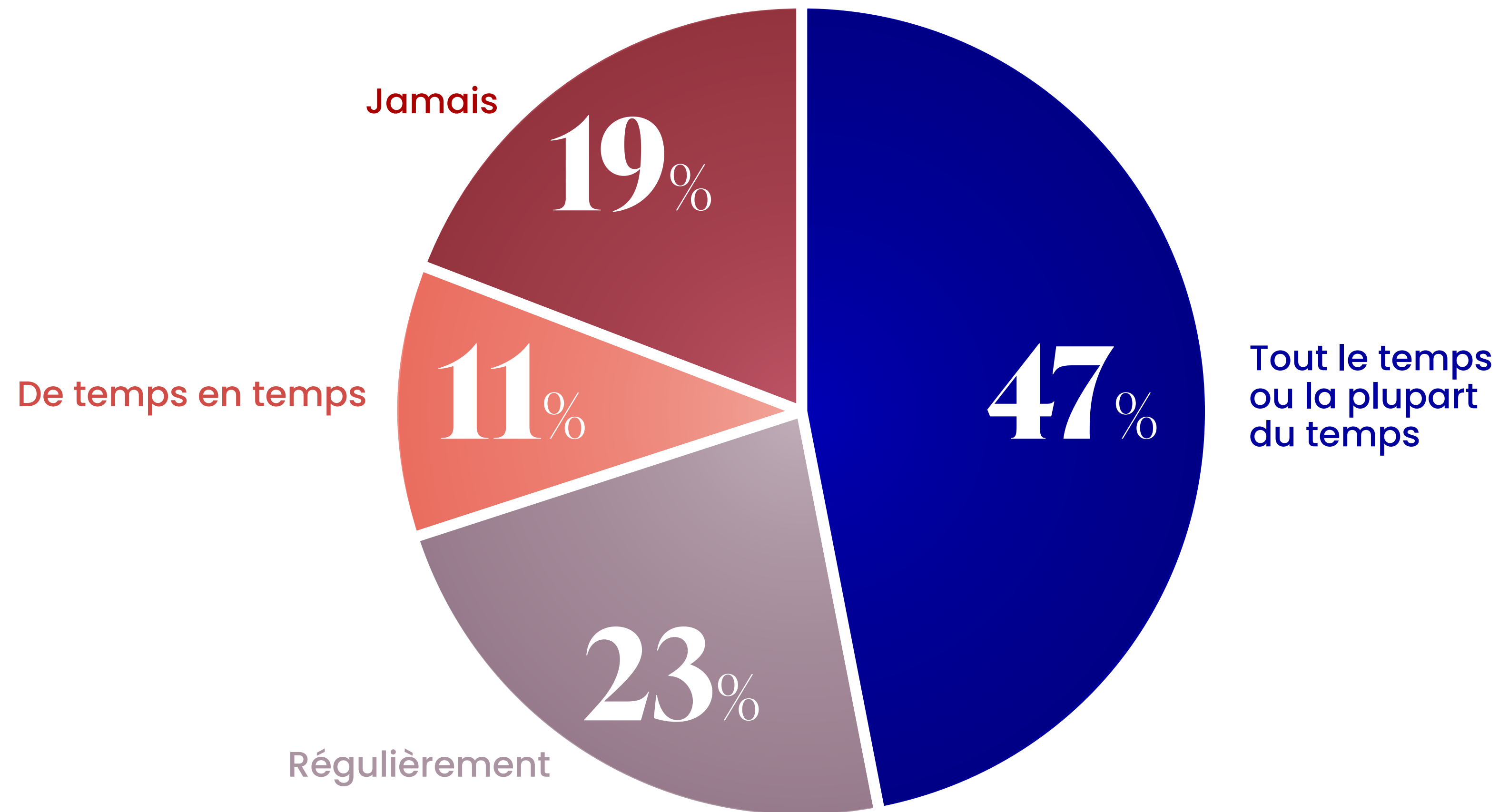




FOCUS 1

TÉLÉTRAVAIL :
quel impact ? quels irritants ?

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



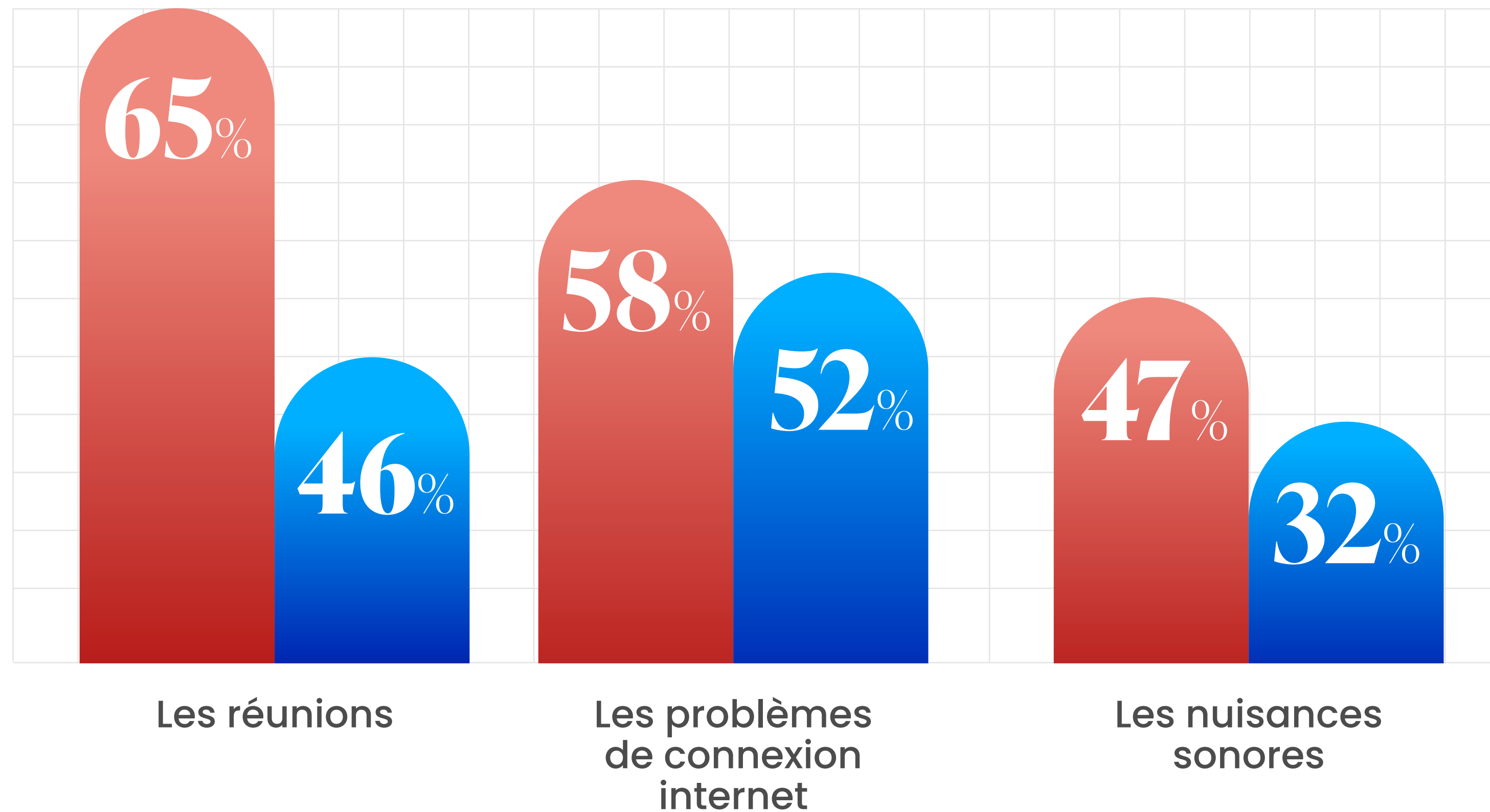
Le télétravail était la règle au cours des derniers mois, 75% des cadres interrogés confirment l'avoir pratiqué au moins un jour par semaine.

Le télétravail a aussi son lot d'irritants professionnels

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

Télétravail quotidien

Jamais en télétravail



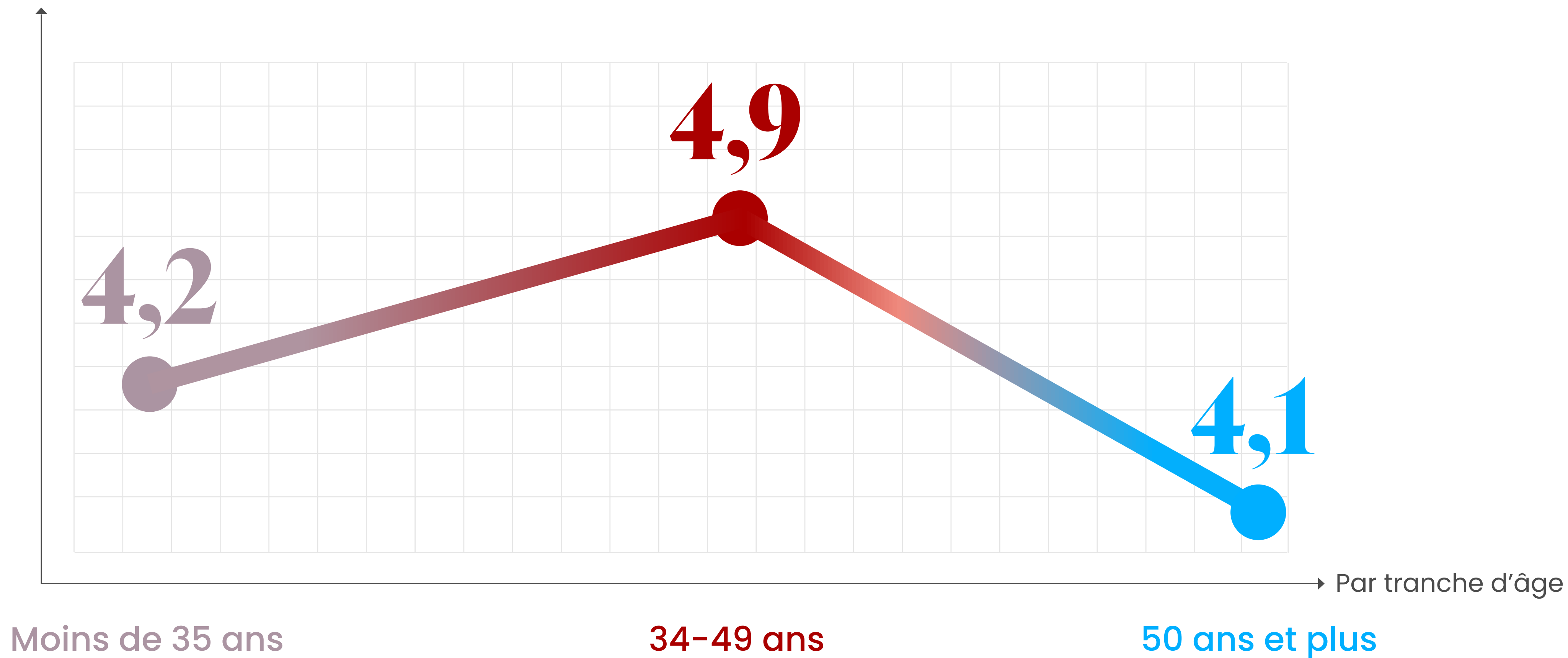


FOCUS 2

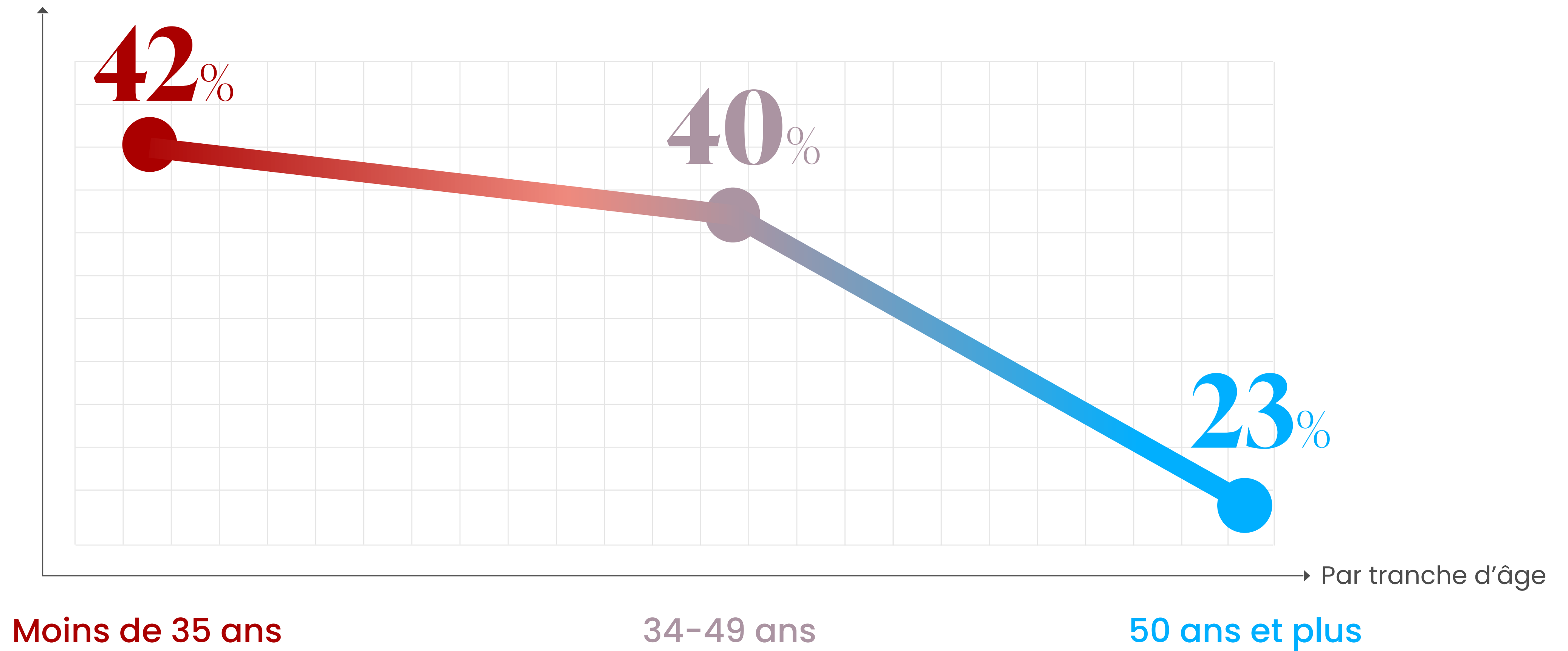
**LES JEUNES se sentent
beaucoup plus dépassés
par leur travail que les seniors**

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

(indice de charge mentale par catégorie d'âge)

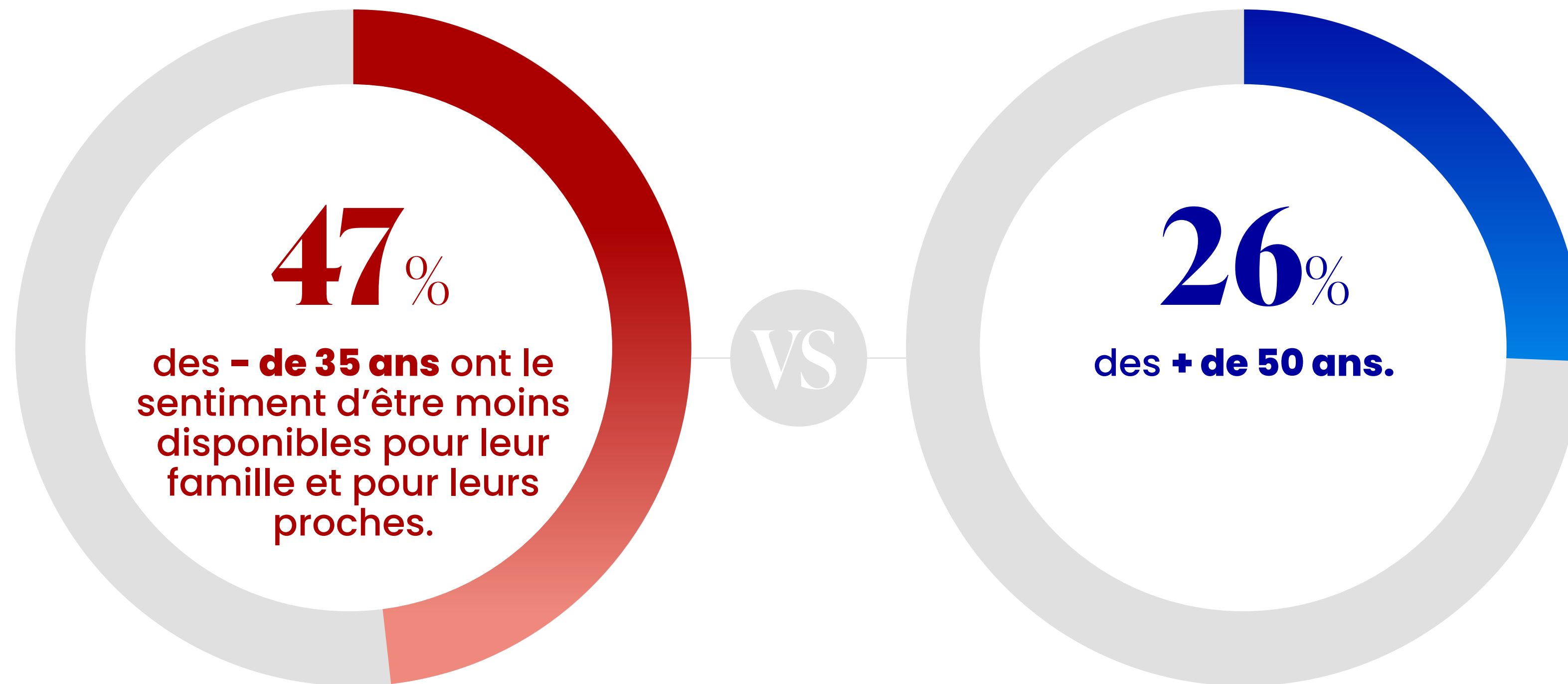


La peur d'être licencié



Vie pro, vie perso...

Vrai conflit pour les plus jeunes

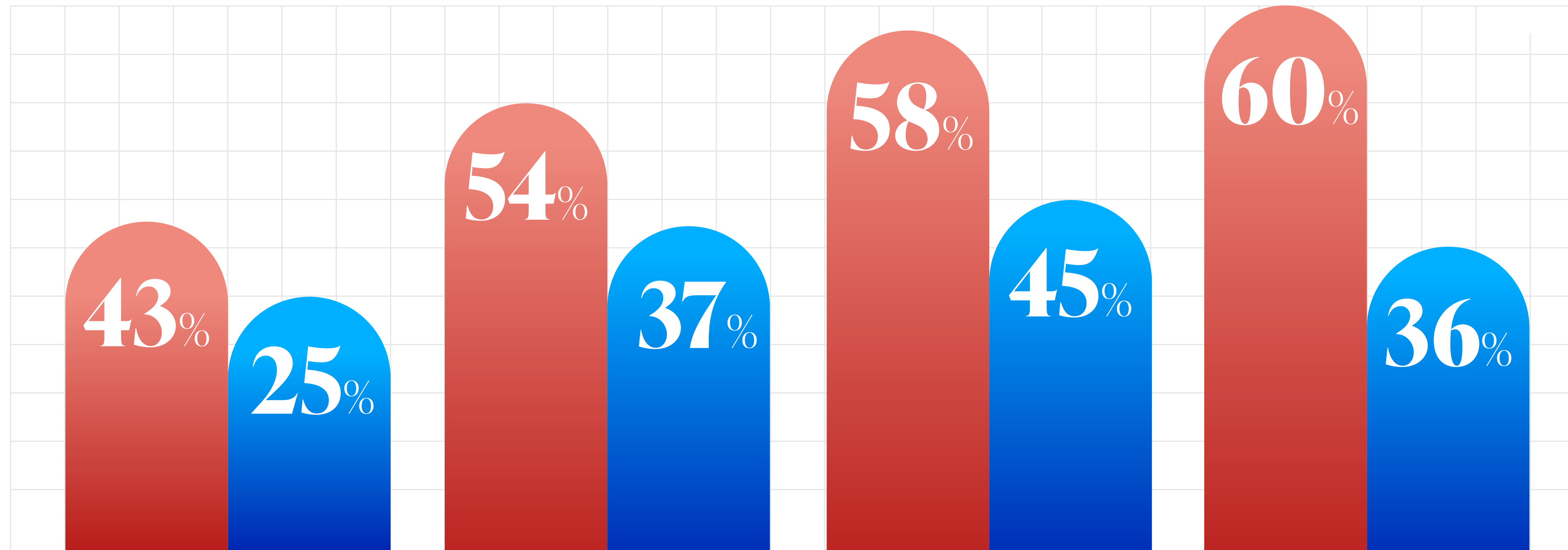


Vie pro, vie perso... vrai conflit pour les plus jeunes

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

- de 35 ans

+ de 50 ans



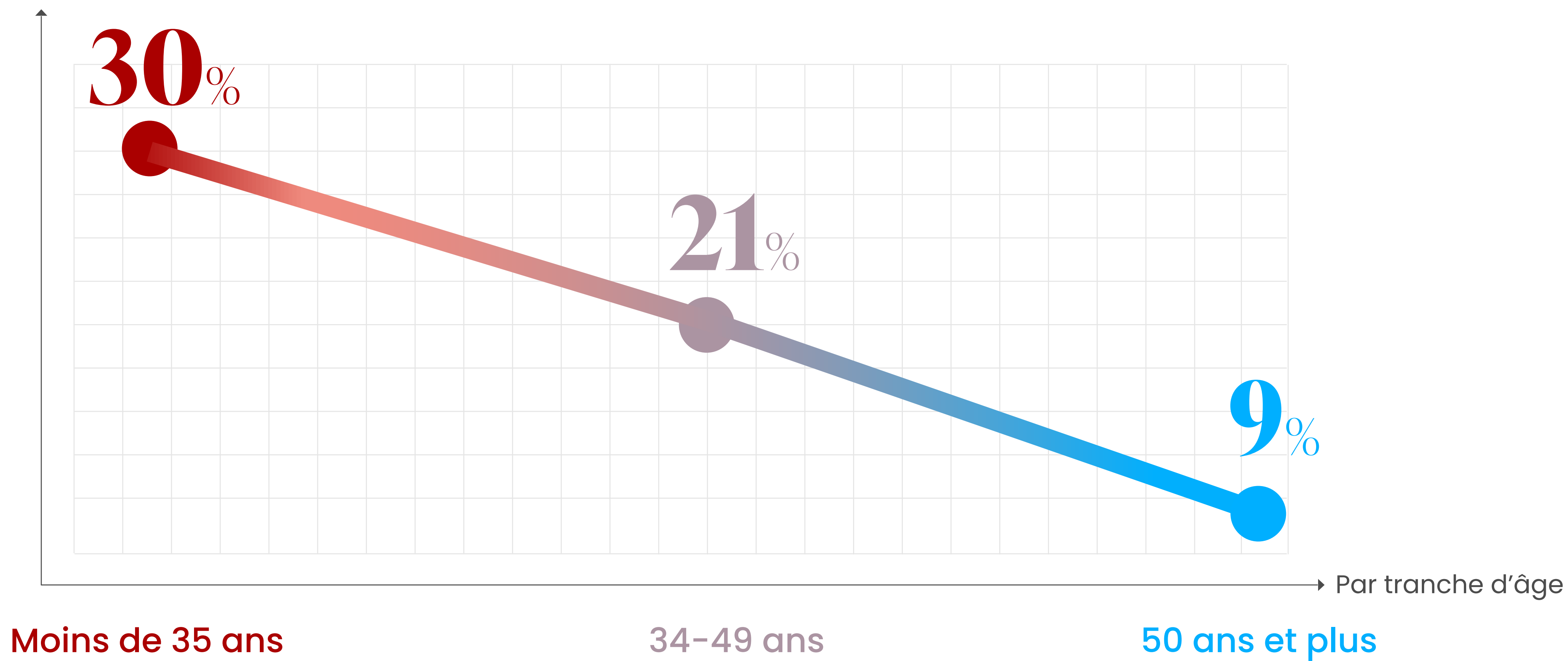
Le fait d'avoir "souvent" des difficultés à concilier vie personnelle et vie professionnelle

Le fait de penser "souvent" au travail le weekend

Le fait de penser "souvent" au travail le soir

Le fait de partager leurs préoccupations professionnelles à leur conjoint(e) ou à leurs proches

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



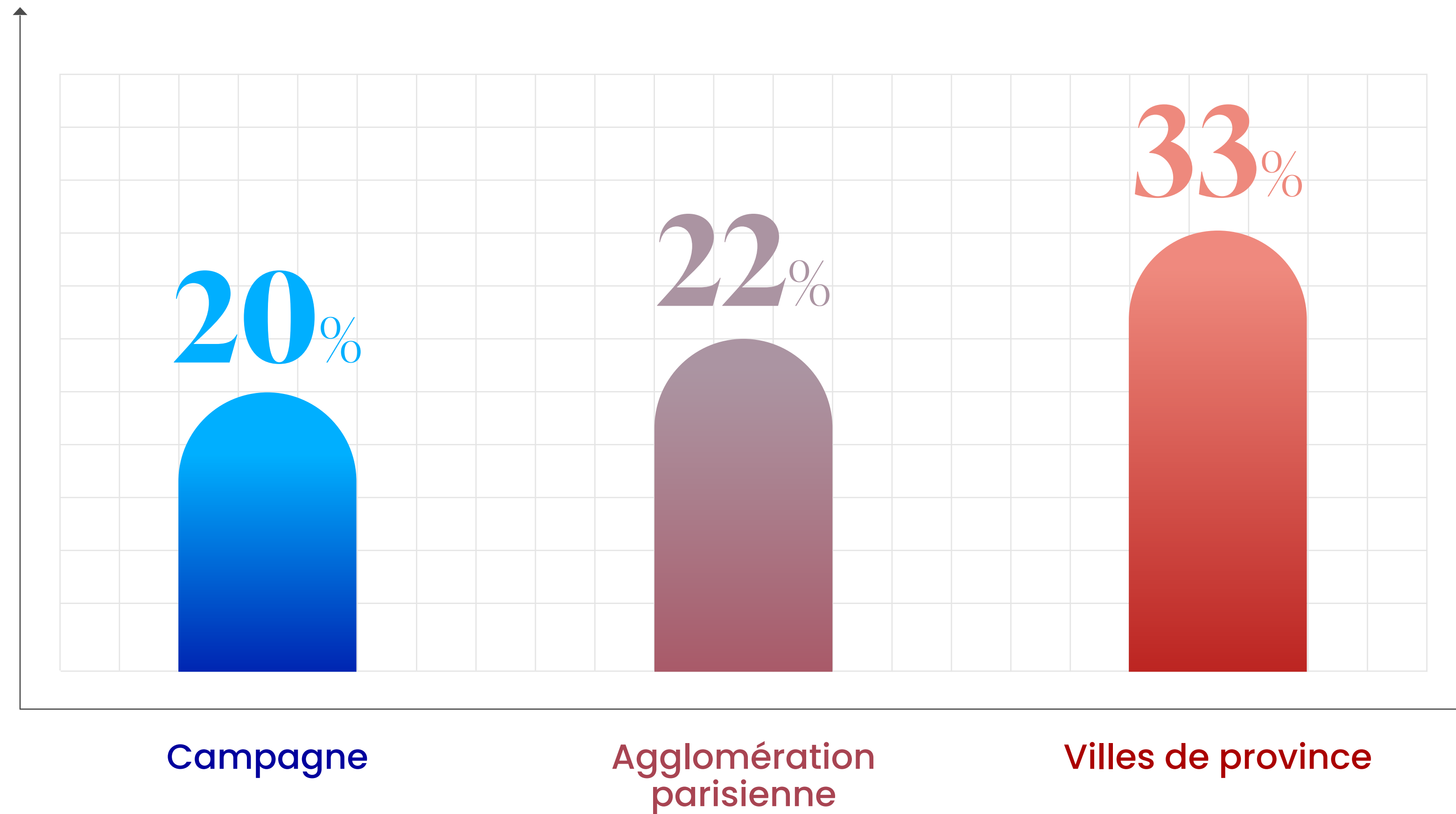
FOCUS 3

VILLES VS CAMPAGNE : une charge mentale à deux vitesses ?



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

Par type d'agglomération

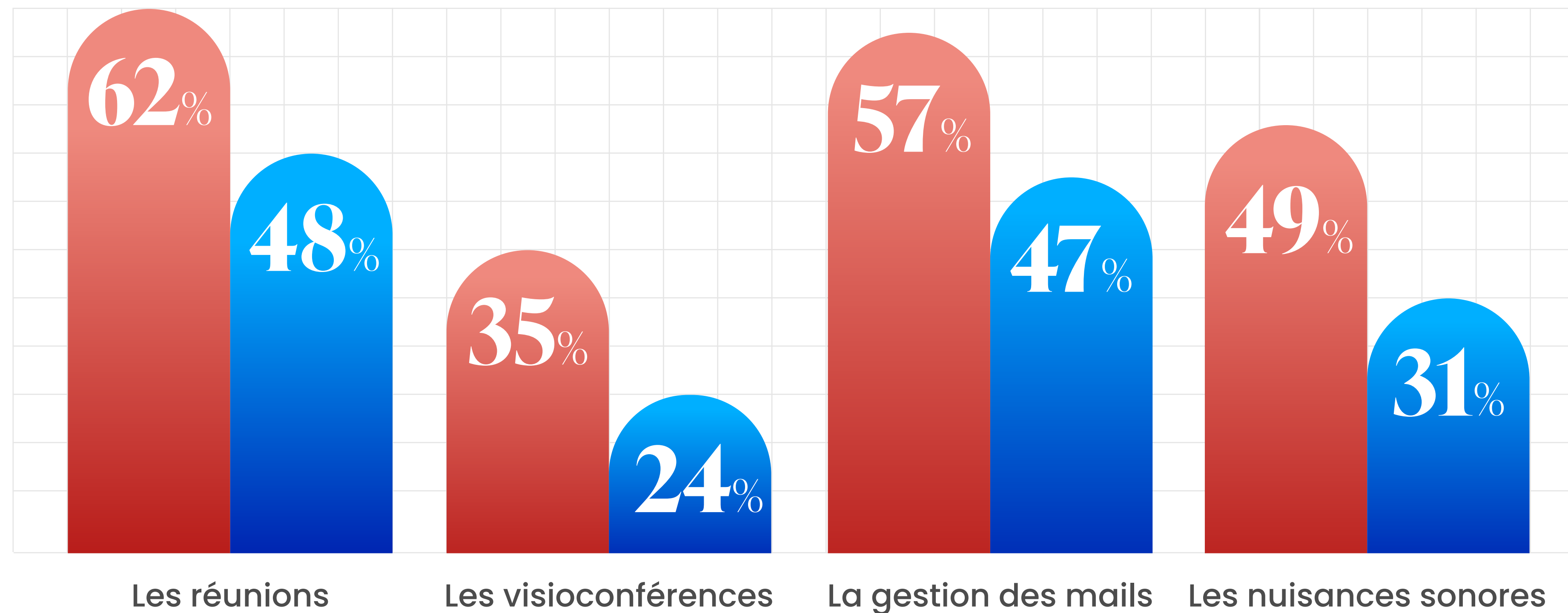


Le pourcentage de cadres qui disent “pénibles” certaines contraintes professionnelles

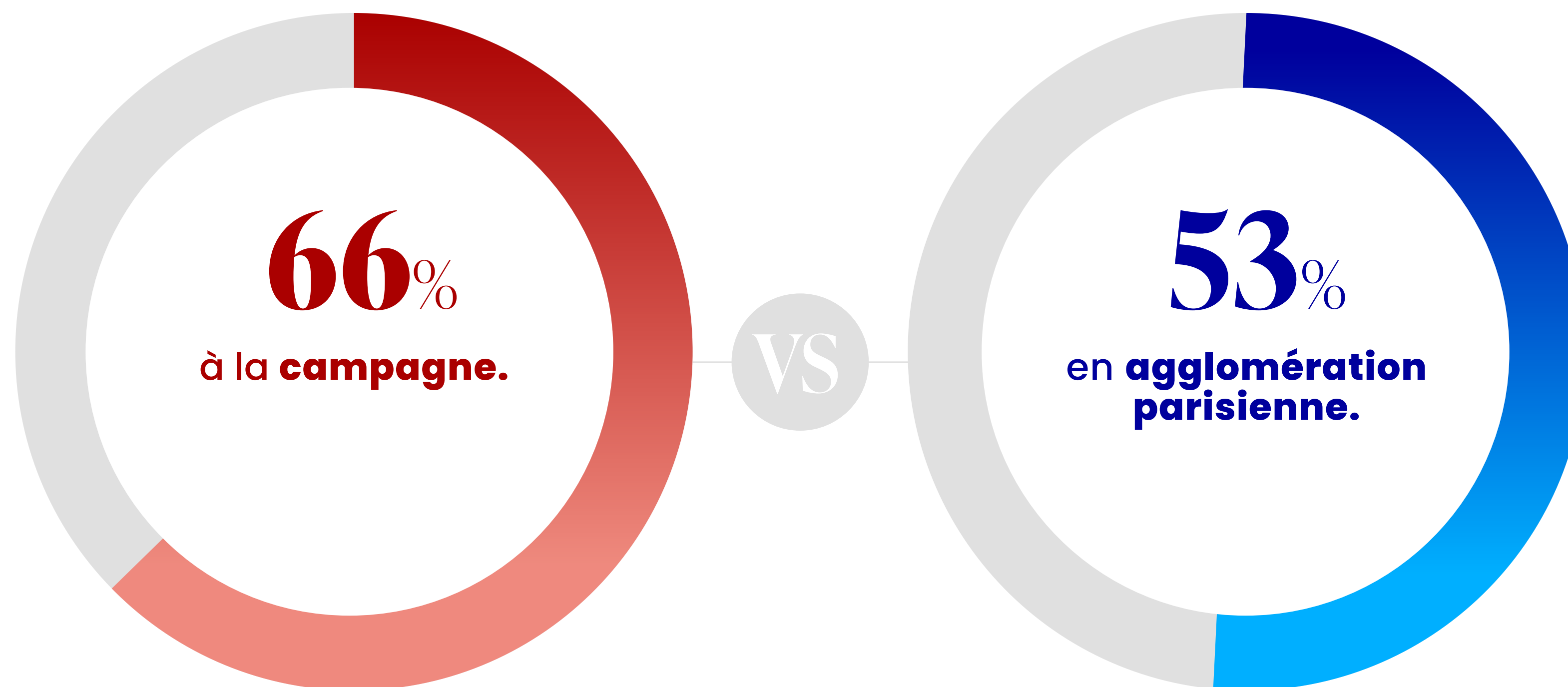
Par catégorie d'agglomération

Agglomération parisienne

Campagne



Le fait de trouver “pénibles” les problèmes de connexion



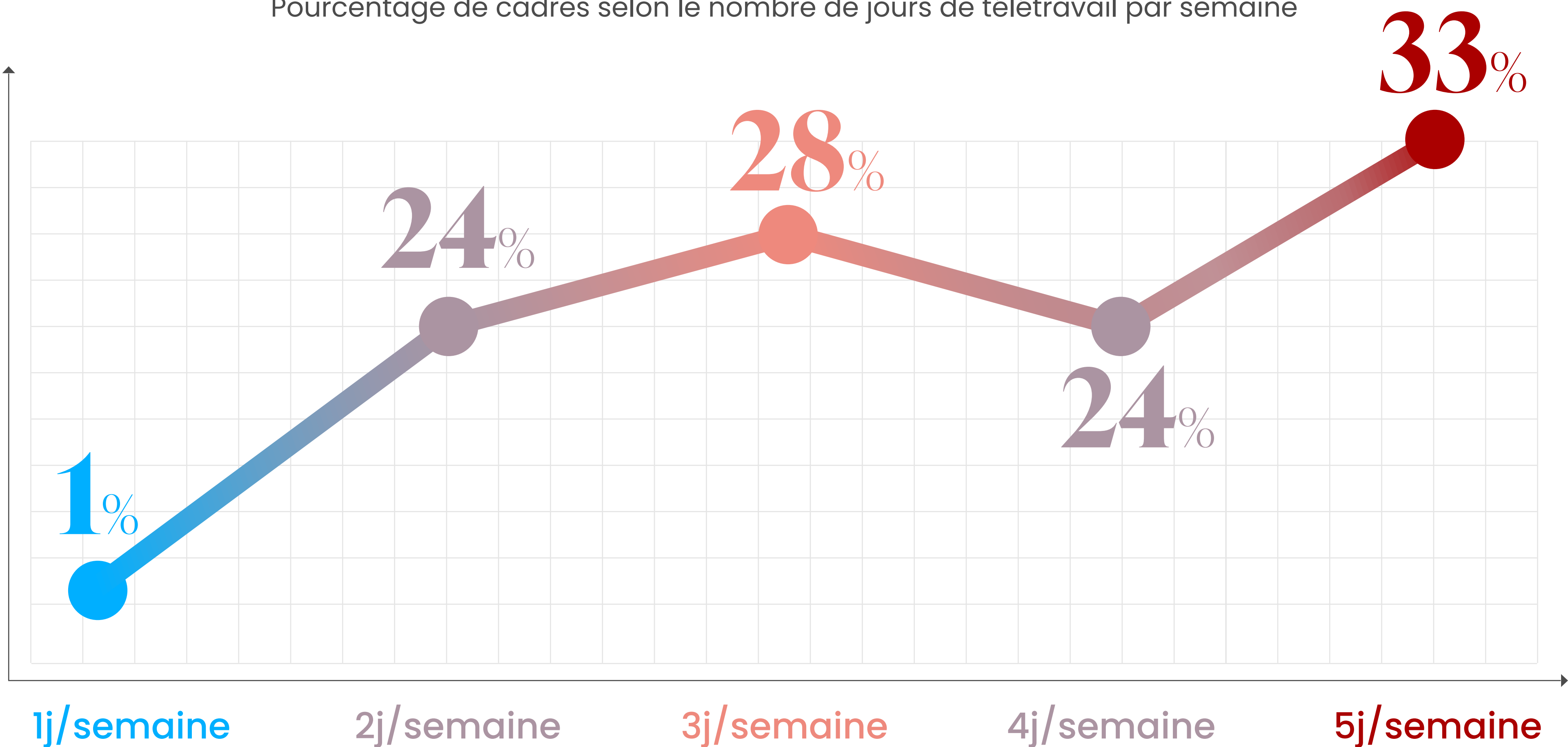
FOCUS 4

Sexe au boulot et problèmes de libido

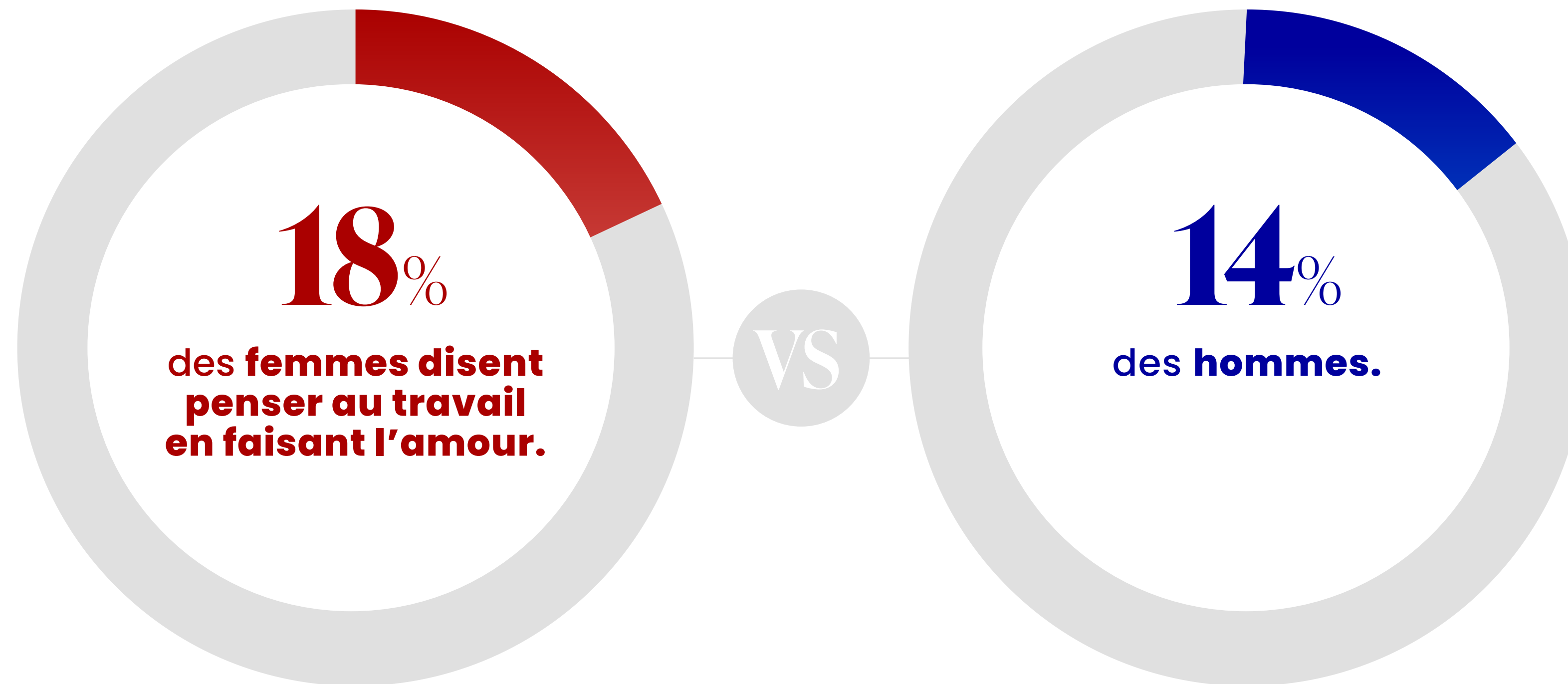


le fait d'avoir des relations intimes pendant les horaires de travail

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



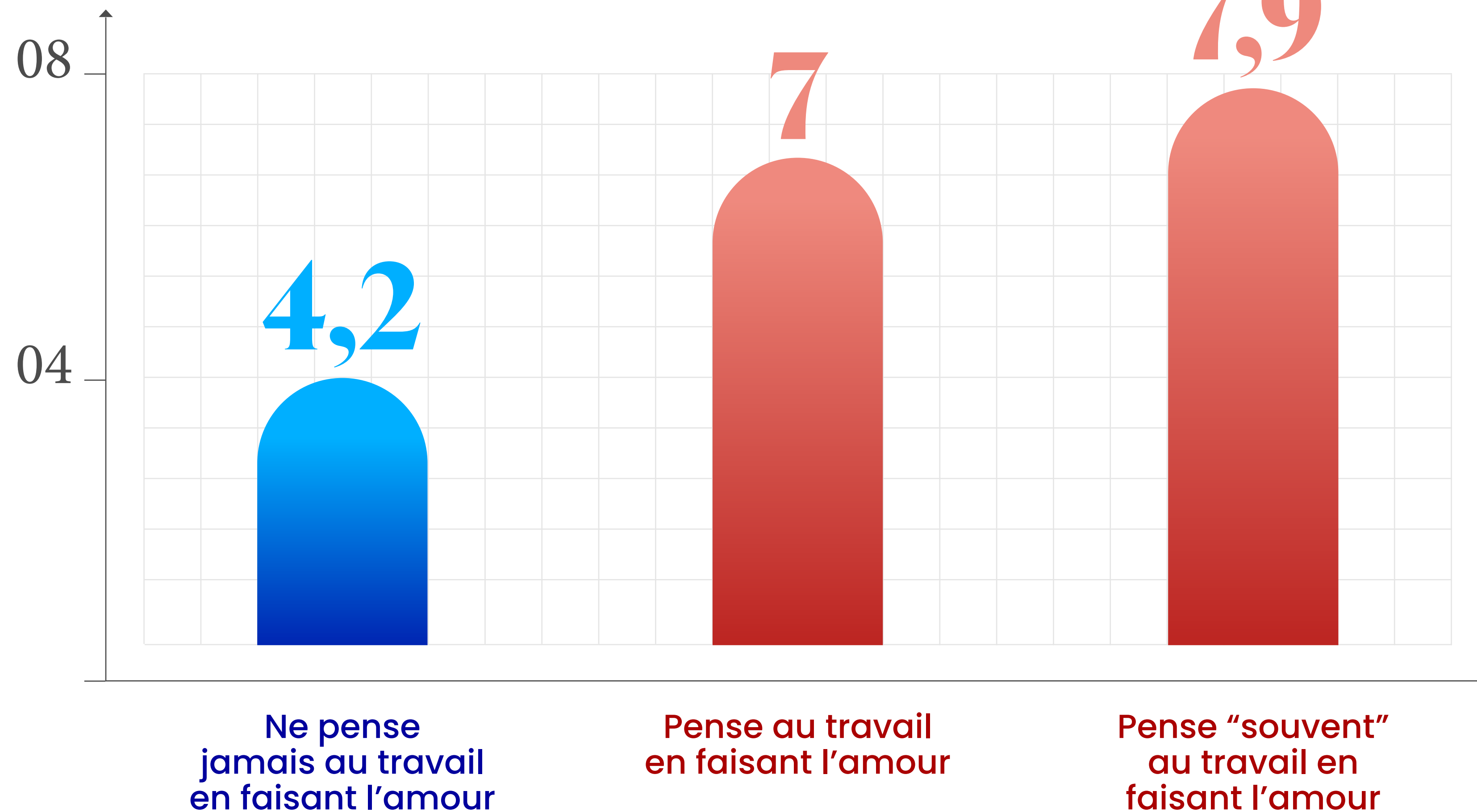
La sexualité des femmes est plus impactée par le travail que celle des hommes



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

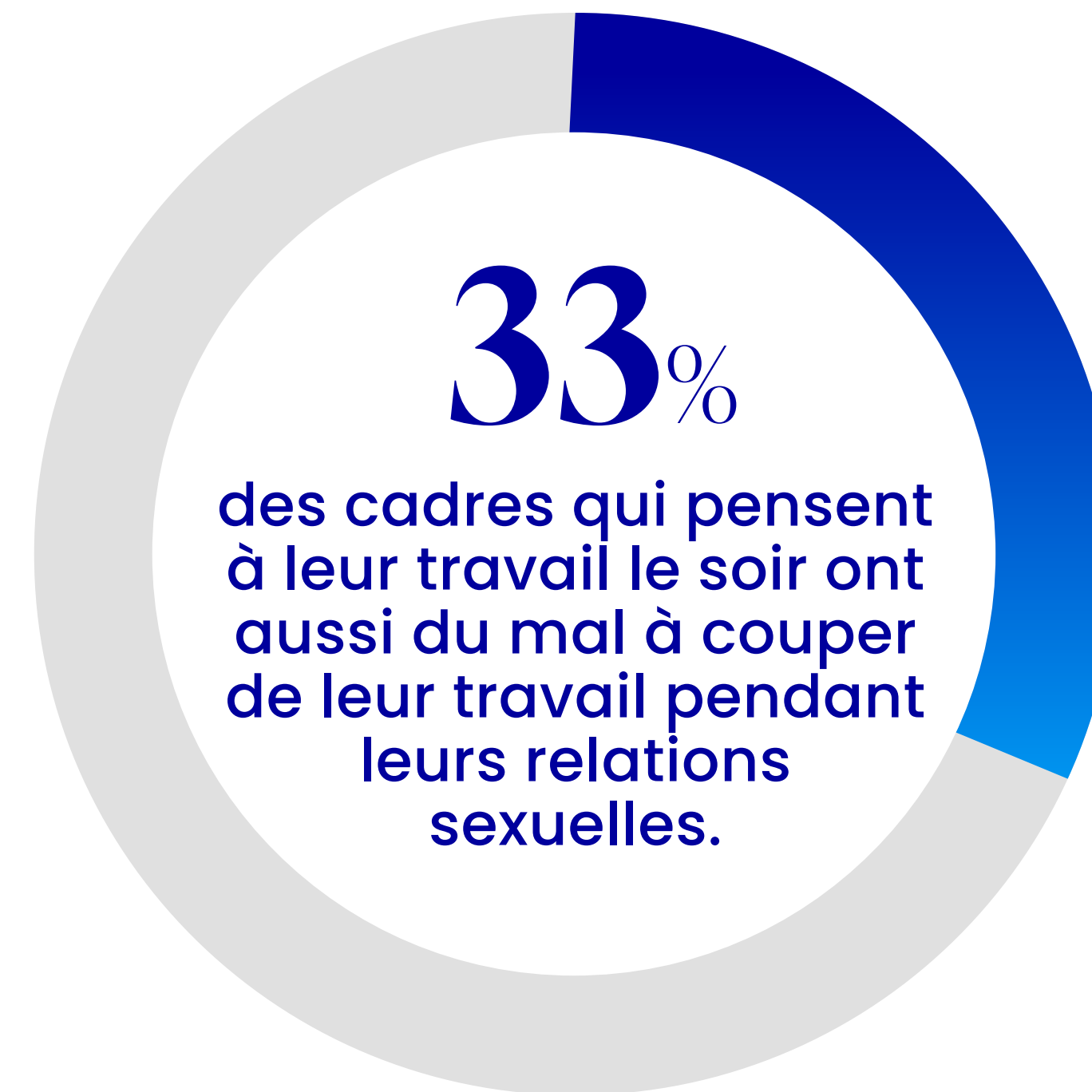
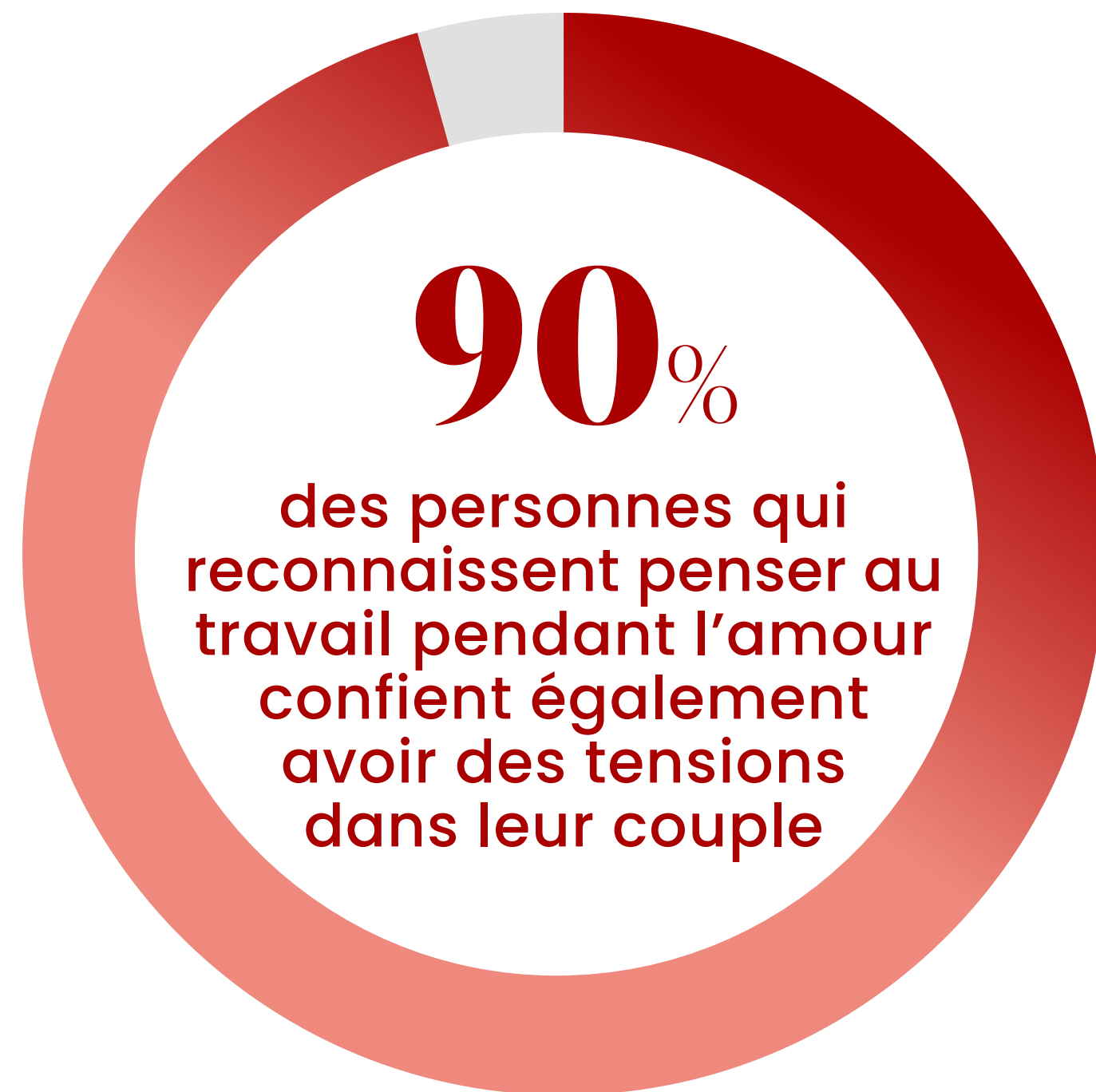
Par fréquence

Échelle sur 10



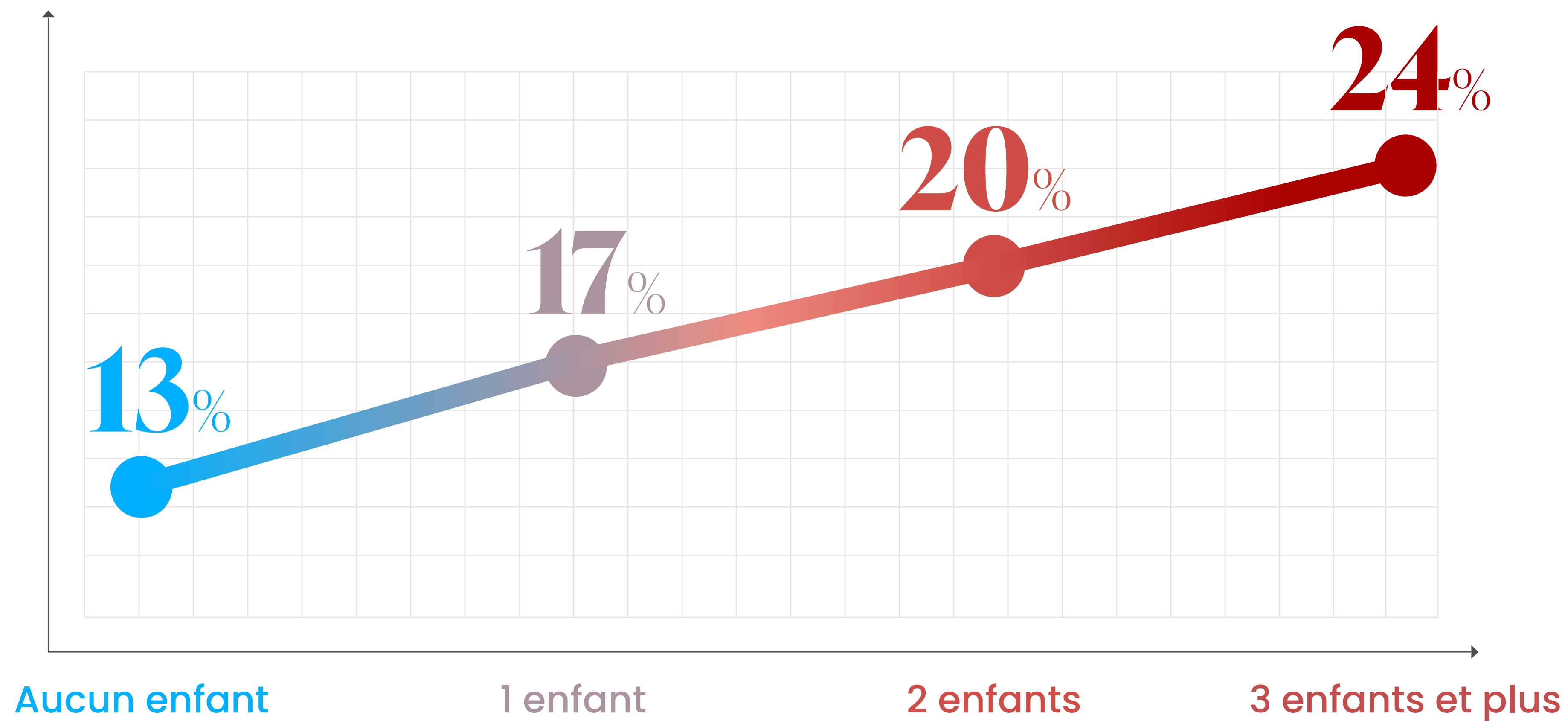
Le soir, sous la couette... **le travail s'immisce dans la vie privée** des cadres et crée des tensions dans le couple

Des personnes qui reconnaissent penser au travail en faisant l'amour confient également avoir des tensions dans leur couple



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

Pourcentage de cadres selon le nombre d'enfants à charge





La 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.

Création d'un « indice de charge mentale » (noté sur 10) 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 et 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.



À 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



Contacts presse



EVIDENCE

Hugues Le Romancer

Directeur conseil

06.07.41.26.78

hugues.le-romancer@evidenceparis.fr

Raphaël Ruegger

Consultant

06.47.22.87.47

raphael.ruegger@evidenceparis.fr