



Charge mentale professionnelle

Comment le travail empoisonne notre
vie privée

1003 cadres français interrogés



MÉTHODOLOGIE

1003 cadres français interrogés par l'institut Ifop pour Mooncard

- **Dans des structures de 10 salariés et plus**
- **En région parisienne et en province**
- **Salariés du secteur privé et public**

(Représentatifs en termes de sexe, d'âge, secteur d'activité, niveau de diplôme)

Étude réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 16 au 22 juillet 2019

1

Le travail s'immisce partout dans notre vie privée

Sous notre toit, dans nos loisirs et
même sous la couette

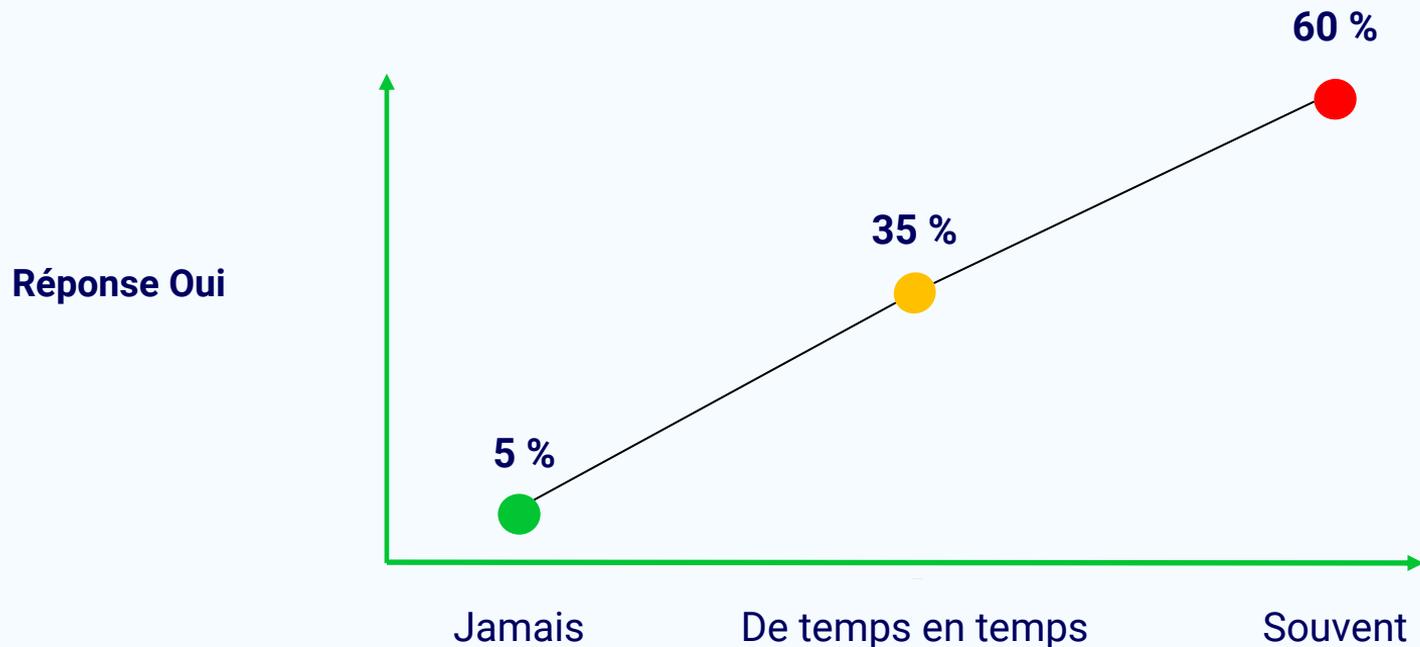
Quasi unanimement, les cadres déclarent qu'il leur arrive de **penser à leur travail le soir en rentrant chez eux.**

La grande majorité y pense même « souvent », **y compris pendant les ébats amoureux...** Cette réalité touche toutes les catégories de la population.

« Il m'arrive de penser au travail le soir »

Total population générale

Total Réponse « Oui » : 95%

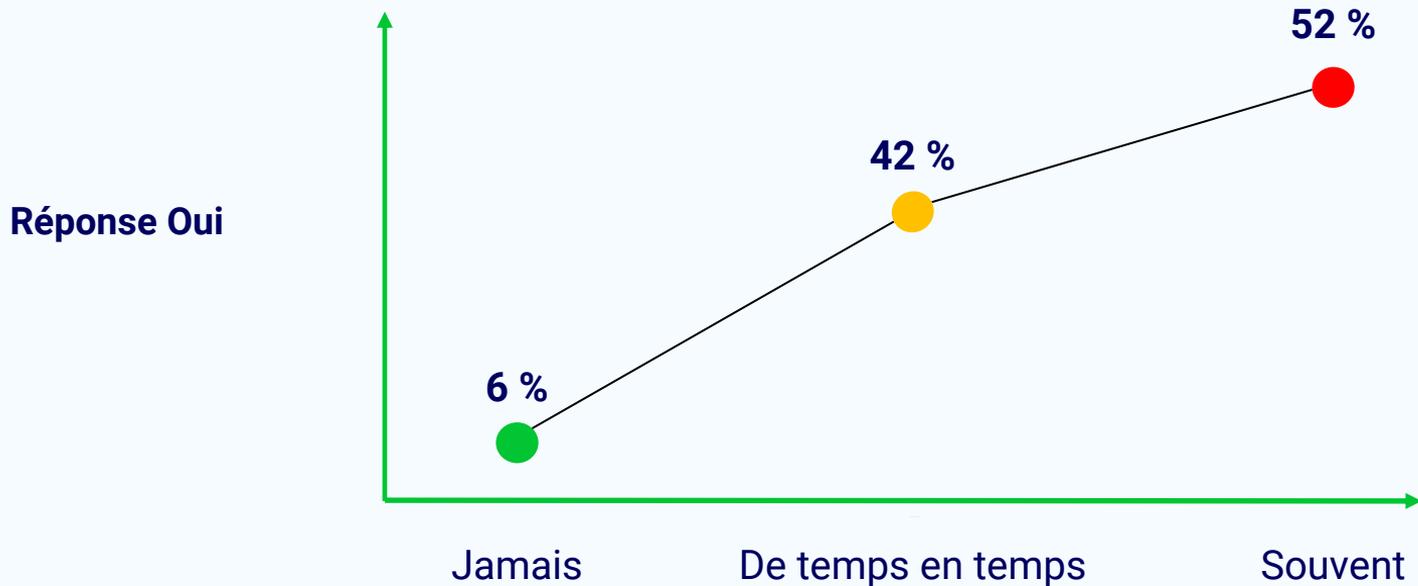


Focus : 58% des moins de 35 ans y pensent souvent contre 59% des plus de 35 ans

« Il m'arrive de penser au travail le week-end »

Total population générale

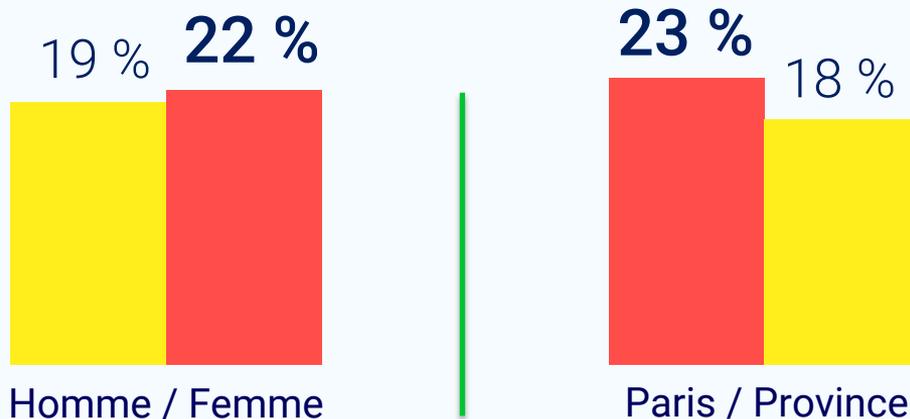
Total Réponse « Oui » : 94%



Focus : 65% des cadres avec 2 enfants (ou plus) pensent au travail le week-end
contre 47% des cadres sans enfant

« Je pense au travail en faisant l'amour »

Total Réponse « **Oui** » : **20%**



Focus : **26% des cadres de moins de 35 ans** pensent au travail **pendant l'acte sexuel**
(19% pour les + de 35 ans et 16% pour les plus de 49 ans)

50%

des **cadres** pensant au boulot le **soir** ont ensuite « **très souvent** » la tête ailleurs **pendant les ébats amoureux**

2

Le syndrome du vase qui déborde

Trop de travail, trop de choses à faire
en même temps, trop de mails !

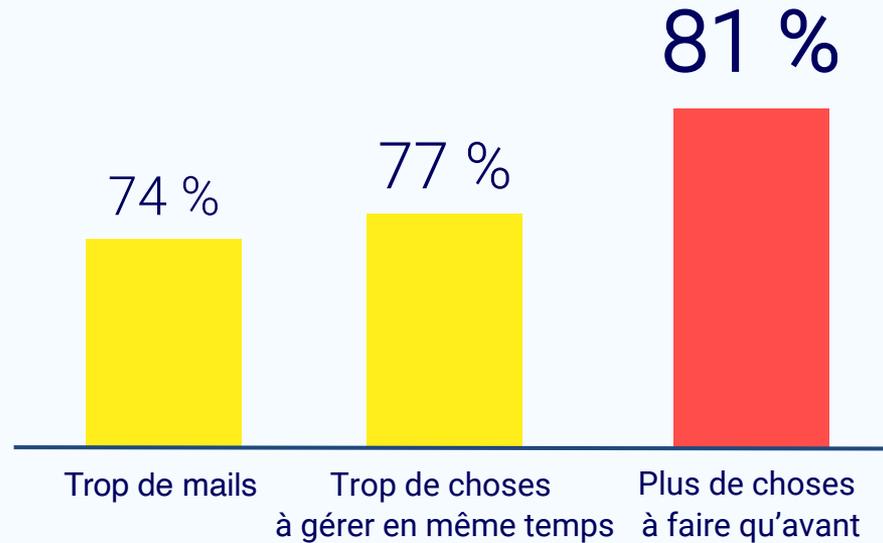
Le constat, alarmant en soi, l'est peut-être davantage encore quand on cherche à en connaître les causes. **Car les cadres confient de façon quasi-unanime être victimes d'un phénomène structurel de trop-plein.**

Comme un vase qui déborderait, leur journée de travail ne leur permet tout simplement plus de faire face à leurs obligations, ils sont dès lors condamnés à importer à la maison les sujets rencontrés au bureau.

« J'ai globalement... »

Réponse « Je suis d'accord »

Total population générale



« Ces process internes sont pénibles »

Réponse « Oui »

Total population générale



« La gestion de ces tâches administratives est pénible »



Total population générale

● Oui

● Non

Mes **notes de frais**

41 %

59 %

Ma **rémunération**

41 %

59 %

(salaire, prime, épargne salariale etc)

Ma **santé au travail**

34 %

66 %

(visite médicale, sécurité sociale, mutuelle)

Mes **jours de congés**

32 %

68 %

(demande, délai d'attente, accord, répartition entre collègues)

0 20 40 60 80 100

Conséquence :

80%

des cadres concèdent qu'il leur arrive d'avoir « **l'impression qu'ils ne vont pas s'en sortir** ».

36 % éprouvant même « souvent » cette sensation.

3

La charge mentale au travail, dangereuse pour la santé

(de notre vie personnelle, familiale et de couple)

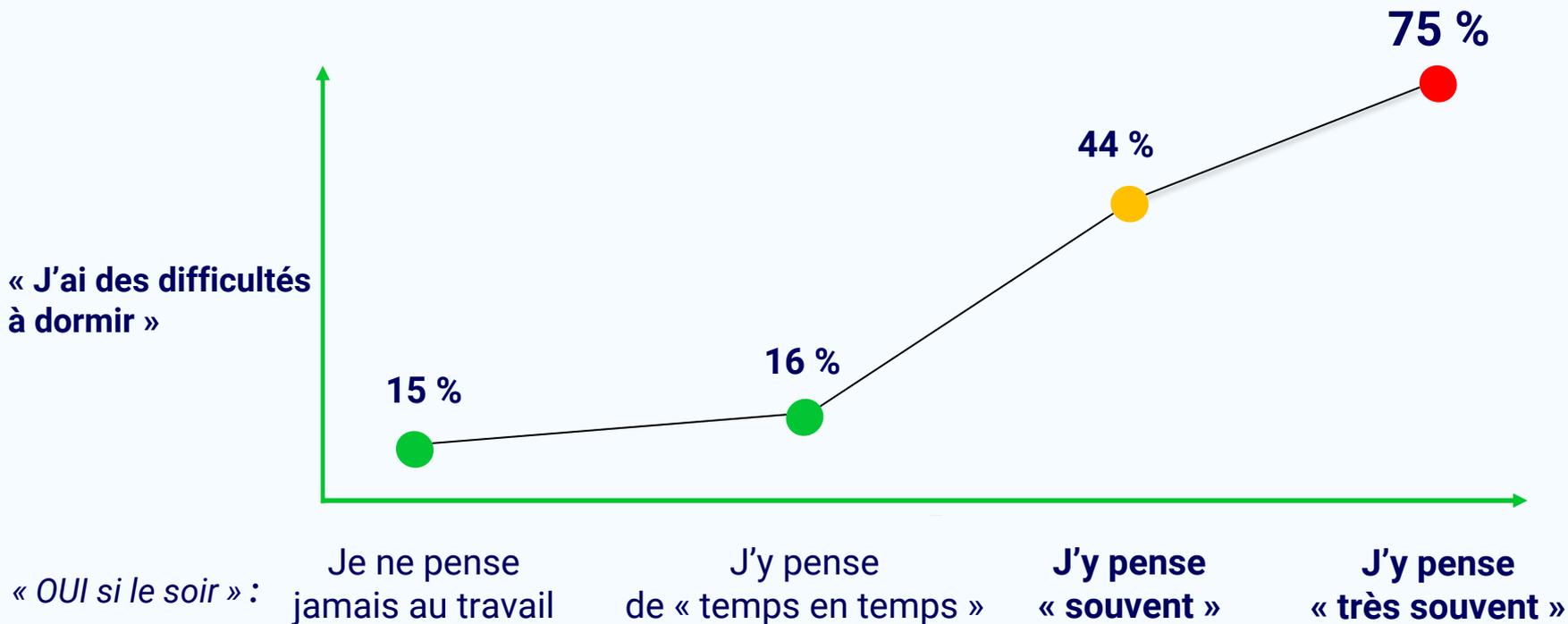
Certes, le travail s'imisce dans notre vie personnelle, mais est-ce réellement une « charge mentale » pour les cadres ? Et n'est ce pas le prix à payer pour aspirer à un poste à responsabilité ?

Si c'est le prix à payer, alors le tribut paraît bien lourd, car le fait de (trop) penser à son travail est à la fois le symptôme et la cause de dysfonctionnements sévères dans la vie personnelle et familiale.

« J'ai des difficultés à dormir à cause du travail »

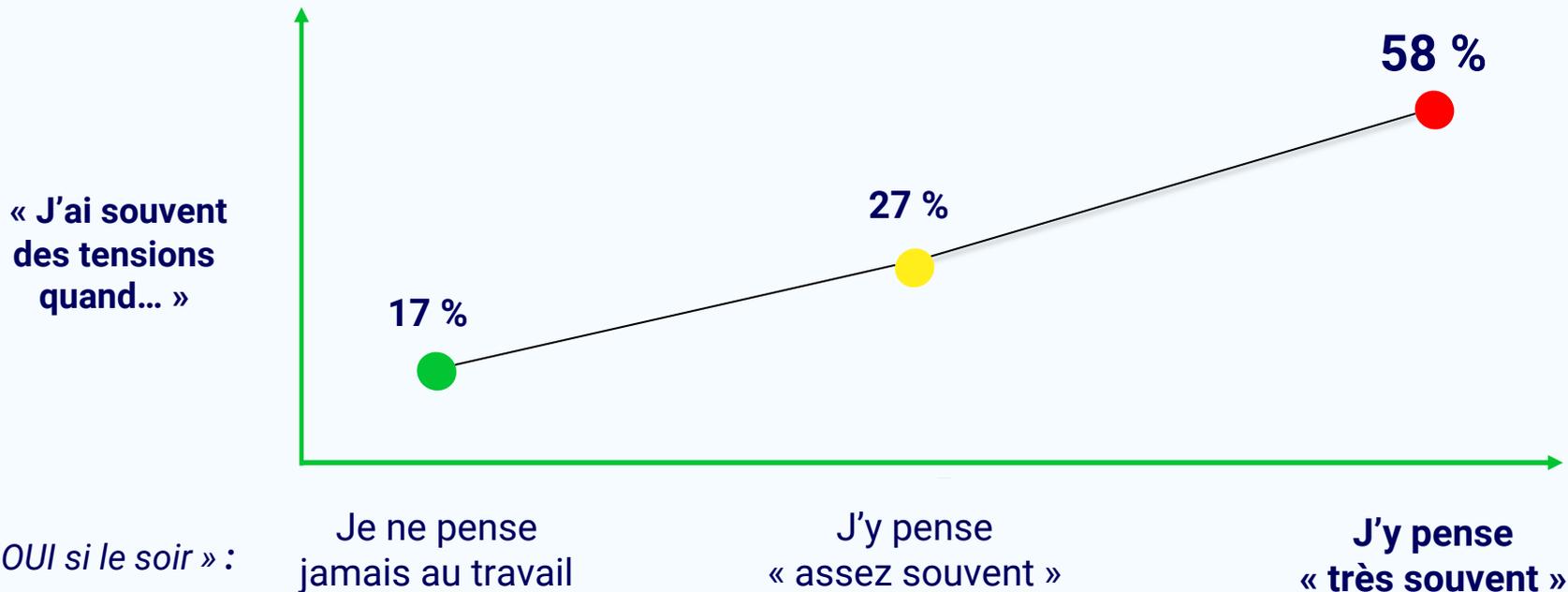


Total population générale



« J'ai souvent des tensions avec mon conjoint/mes proches

Total population générale





FOCUS 1

Les cadres du public se prennent (encore plus) la tête que les cadres du privé



Le cliché selon lequel la charge professionnelle serait moindre dans le secteur public ne se vérifie pas dans l'étude.

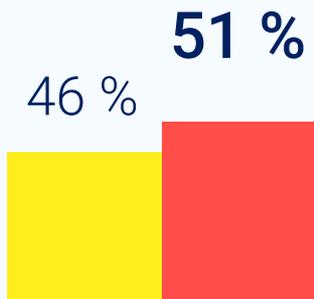
Ils sont en effet plus nombreux que les cadres du privé à se dire souvent stressés au travail et à avoir du mal à concilier vie professionnelle et vie privée.

La plaie des cadres du secteur public : la paperasse et la gestion administrative...

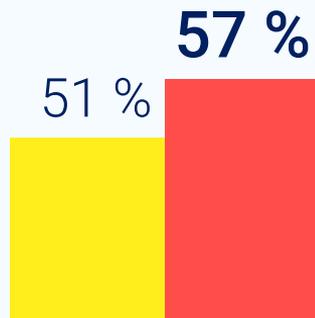
Les cadres du secteur public plus exposés que les cadres du privé

Réponse « Oui »

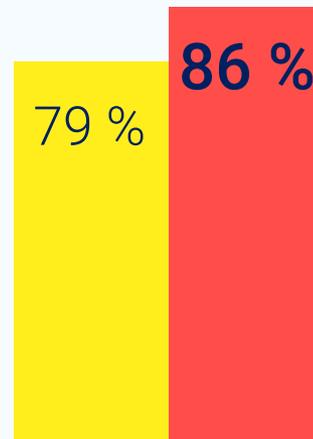
« Je suis souvent
stressé au travail »



« Je pense souvent au
travail le week-end »



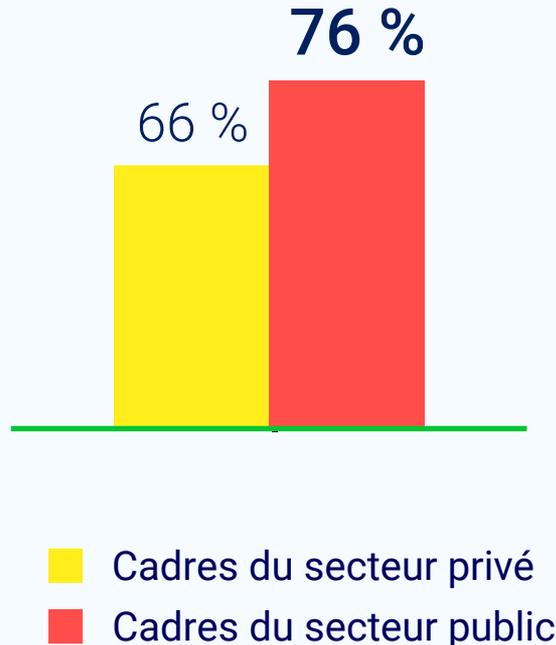
« J'ai du mal à concilier
vie pro / vie privée »



■ Cadres du secteur privé
■ Cadres du secteur public

« Il y a trop de paperasse et de gestion administrative dans mon travail »

Réponse « Je suis d'accord »





FOCUS 2

Les mails, la plaie des grandes entreprises

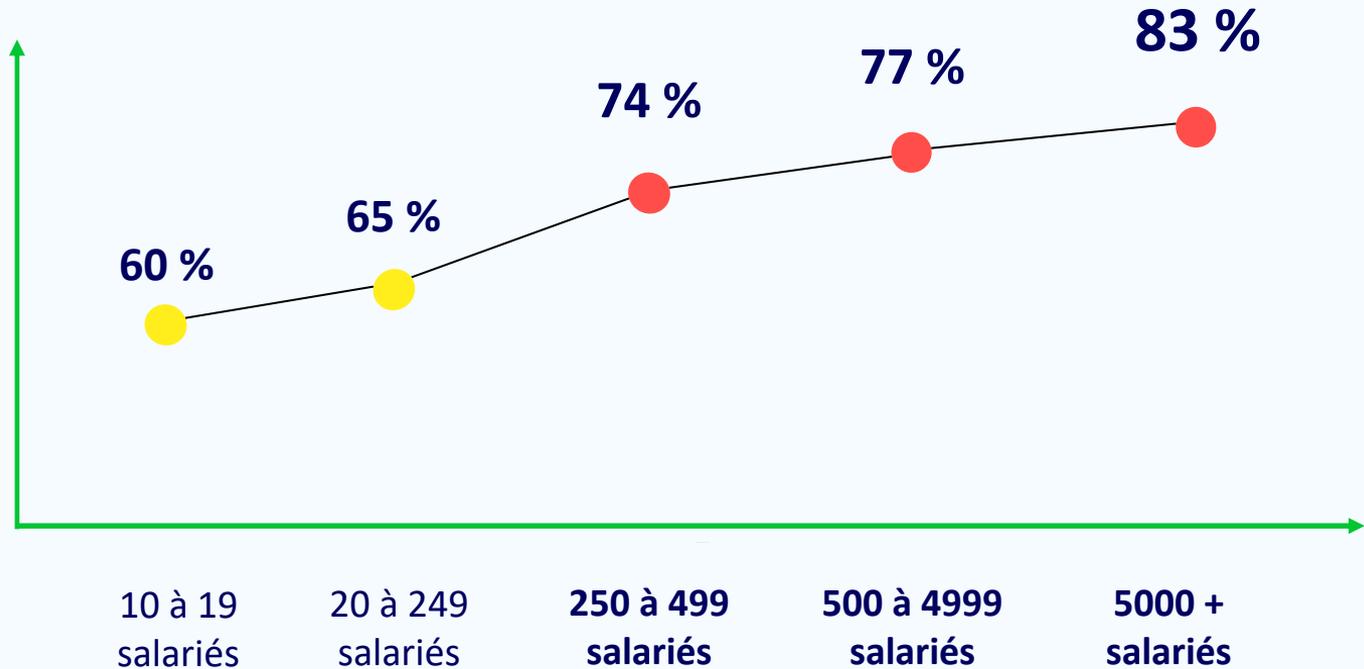


Plus l'entreprise grandit,

plus la quantité de mails est pénible...

« Je reçois trop de mails »

Réponse « Je suis d'accord »



Taille de
l'entreprise:

10 à 19
salariés

20 à 249
salariés

250 à 499
salariés

500 à 4999
salariés

5000 +
salariés



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, achat en ligne, abonnement...), et d'en automatiser entièrement la gestion administrative (pré-remplissage des données, stockage des justificatifs, traitement comptable). Mooncard est une solution Saas et a déjà séduit 1500 entreprises.

Contact :

Mooncard

www.mooncard.co
68, rue du Faubourg Saint Honoré
75008 Paris
01 79 75 11 91

Contact Presse :

EVIDENCE

Hugues Le Romancer
06 07 41 26 78
hugues.le-romancer@evidenceparis.fr

Conception / Rédaction :

EVIDENCE

www.evidenceparis.fr