

4^e édition du baromètre de la charge mentale professionnelle :

Avec l'inflation, la question des salaires revient en force

Résumé des principaux enseignements

- STRESS AU TRAVAIL : PRÈS DE 9 CADRES SUR 10 CONCERNÉS
- L'INDICE DE CHARGE MENTALE AU PLUS HAUT DEPUIS 2021
- LE PALMARÈS DES SOLUTIONS CONTRE LA CHARGE MENTALE
 - POUVOIR D'ACHAT : LA REVANCHE DES STRESSÉS
- SUR-COMMUNICATION, PAPERASSES, PROCESS INTERNES... CES IRRITANTS QUI EMPOISONNENT LA VIE DE BUREAU

I. STRESS AU TRAVAIL : PRÈS DE 9 CADRES SUR 10 CONCERNÉS

Le stress au quotidien est une réalité pour la quasi-totalité des cadres, et cela se confirme malheureusement d'une année sur l'autre. La dernière enquête Ifop-Mooncard indique que 87% des cadres sont « stressés par leur travail » (37% « souvent »), contre 87% en 2022, 88% en 2021...

Si le niveau de stress ne diminue pas, les raisons varient d'une année sur l'autre. La charge de travail, notamment, s'intensifie à nouveau en 2023 après un radoucissement sur les deux précédentes enquêtes : 81% des cadres considèrent qu'ils ont globalement plus de choses à faire qu'il y a quelques années (+8 points vs 2022).

Dans le détail, ce stress touche plus durement certaines populations :

- Plus on est diplômé, plus on est stressé au travail : 80% à niveau Bac ou moins, 85% à Bac +2, 86% à Bac +3, 89% à Bac +5, 92% pour les diplômés de Grandes écoles de commerce et d'ingénieur.
- Contrairement aux idées reçues, le télétravail est un facteur aggravant : 90% des cadres le pratiquant se disent stressés, contre 78% de ceux qui n'y ont jamais recours (-12 points).
- Les femmes sont plus stressées au travail que les hommes, avec respectivement 92% et 85% (+7 points) de réponses positives (« souvent » à 42%, +9 points). Il faut notamment y voir le poids des responsabilités domestiques et familiales : les mères sont plus stressées en couple qu'en solo ! Les mamans au foyer avec deux parents se

déclarent stressées à 94%, contre 83% pour leurs conjoints, tandis que les mamans solos le sont à 92%... exactement au même niveau que les papas solos (92%).

II. L'INDICE DE CHARGE MENTALE AU PLUS HAUT DEPUIS 2021

Mauvaise surprise. Deux ans après la fin du dernier épisode de confinement, aucune amélioration du côté de la charge mentale professionnelle n'est constatée. Au contraire. Avec un score moyen de **4,7** (+0,2 sur un an), l'indice de charge mentale professionnelle est à son plus haut niveau depuis sa création en 2021.

Cet indice synthétique exclusif prend en compte les réponses à six questions – le niveau de stress ressenti au travail, le fait de penser au travail le soir et/ou le week-end, 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 – afin de pouvoir associer une note globale de bien être à certains comportements.

Depuis la dernière évaluation en 2022, trois catégories ont vu leur score progresser fortement : les plus de 35 ans sont passés de **4,4 à 4,7**, les Franciliens de **4,6 à 4,9**, et les femmes de **4,7 à 5**.

L'indice de charge mentale permet de repérer les différents facteurs de stress qui dégradent la vie professionnelle, voire personnelle par effet de ricochet. Ainsi, les cadres « souvent » ~~stressés~~ au travail affichent un indice de **6,7**, très au-dessus de la moyenne.

Dans le détail, plusieurs situations doivent alerter, comme le fait de « souvent » penser au travail le week-end (indice de **6,2**) ou en faisant l'amour (**7,3**). La dégradation des moments intimes a un impact majeur sur le moral des cadres, en famille ou en couple. Idem pour ceux qui ont « souvent » l'impression de ne pas s'en sortir avec leur charge de travail (**6,7**) ou encore des difficultés à s'endormir le soir (**6,6**).

« Chacun devrait se servir de cet indicateur afin d'évaluer là où il en est personnellement. Pour la première fois, nous le mettons à disposition du grand public via [un test en ligne sur le site de Mooncard](#). En tant que DRH, j'encourage les entreprises à partager ce test avec leurs équipes, pour ouvrir la discussion sur la frontière vie pro / vie perso. Mais également pour aider à cibler les salariés en souffrance avant qu'il ne soit trop tard ; qu'il s'agisse de désengagement, de démissions ou de problèmes liés à la santé physique et mentale du salarié », analyse Claire Schroeder, Directrice des ressources humaines de Mooncard.

III. LE PALMARÈS DES SOLUTIONS CONTRE LA CHARGE MENTALE

Dans un contexte où les envies de démission restent majoritaires (57% des cadres interrogés), les entreprises ont intérêt à prendre au sérieux la charge mentale professionnelle des cadres. Les solutions plébiscitées par les cadres prônent une meilleure gestion de la charge de travail, mais aussi une meilleure reconnaissance professionnelle.

1. Une hausse de salaire d'au moins 10% est la solution n°1 avec 39% de réponses positives. Ceux qui ont les salaires les plus faibles sont aussi ceux qui ont répondu « oui » plus que la moyenne : 42% dans le public vs 38% dans le privé, 48% pour les professionnels de l'enseignement, mais aussi des secteurs commerce, hôtellerie,

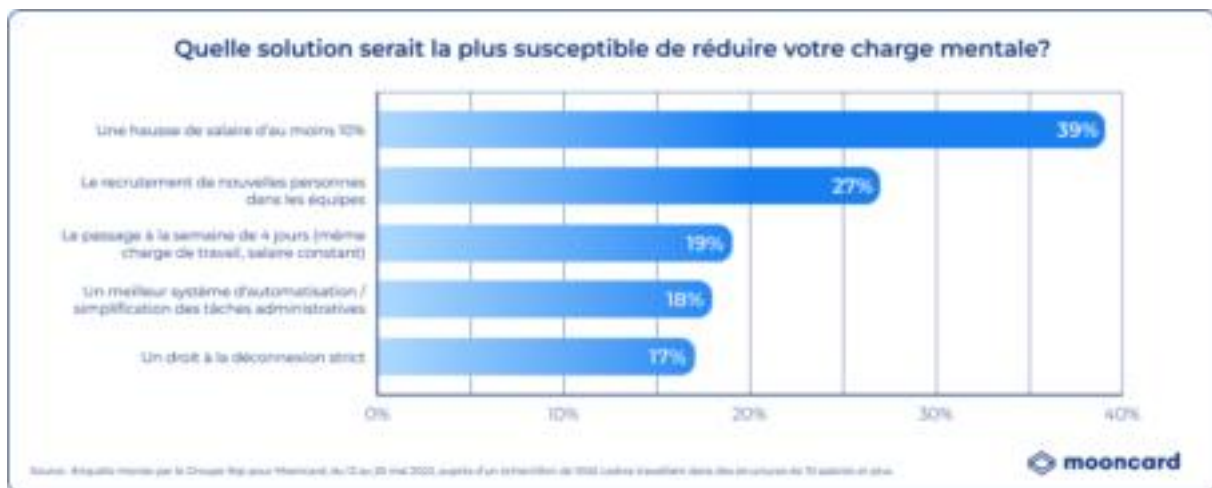
et restauration.

2. Le recrutement d'une nouvelle personne dans l'équipe rassemble 27% de réponses positives. Cette fois, c'est la taille de l'entreprise qui est discriminante : 33% dans celles de 10 à 499 salariés, contre 23% pour les 500 salariés et plus.

3. Le passage à la semaine de 4 jours, pour une même charge de travail et un salaire constant, est soutenu par 19% des cadres. Ce nouveau thème qui monte en puissance est surtout populaire auprès des femmes (23%), et des jeunes cadres (27% pour les -35 ans).

4. Une meilleure automatisation des tâches administratives arrive presque au même niveau à 18%. Le sujet des notes de frais est particulièrement sensible, puisque ceux qui n'en font pas choisissent cette solution à 11%, contre 20% chez les cadres qui en font.

5. Le respect d'un droit strict à la déconnexion plaît à 17% des cadres (pas d'e-mails en vacances, pas d'appels tard le soir...). Les jeunes y sont très sensibles : 27% chez les 18-24 ans, 22% chez les 25-34 ans.



IV. POUVOIR D'ACHAT : LA REVANCHE DES STRESSÉS

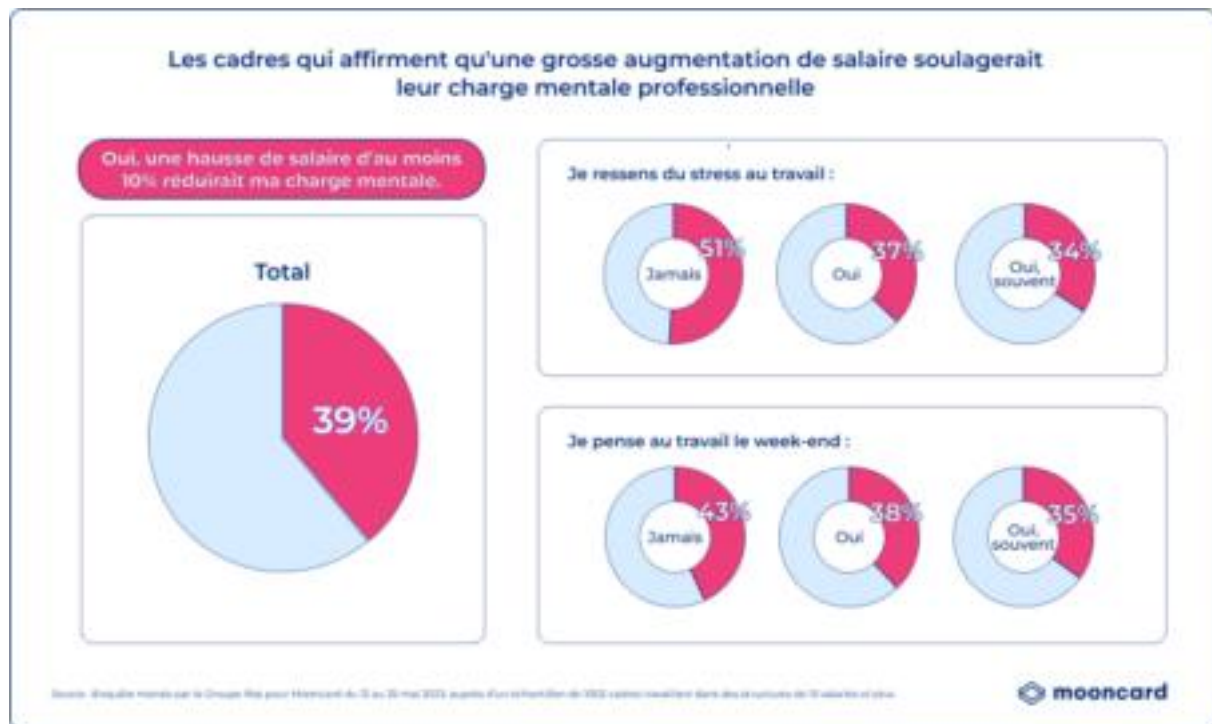
Avec le retour de l'inflation, la question de la hausse des salaires est plus prioritaire que jamais. Parmi les cadres souhaitant démissionner, « un salaire devenu insuffisant à la suite de la hausse du coût de la vie » est la première incitation au départ (31%), devant « le manque d'équilibre vie pro / vie perso » (23%).

Mais tous les cadres ne sont pas aussi exposés : on peut même parler d'une véritable revanche des plus stressés. En effet, les plus détendus au travail semblent être ceux qui souffrent le plus de la hausse des prix.

« On remarque que l'augmentation des salaires ne représente pas LA solution pour réduire le niveau de stress au travail car la population de cadres qui évoque cette idée est également celle qui indique le plus massivement "ne jamais ressentir de stress au travail" », précise Claire Schroeder.

La proportion de cadres voyant dans « une hausse de salaire significative » (supérieure à 10%) la solution à leur charge mentale professionnelle est de :

- 51% chez ceux qui ne ressentent « jamais de stress » au travail, contre 37% pour ceux qui en ressentent.
- 43% chez ceux qui ne pensent « jamais » au travail le week-end, contre 38% chez ceux qui y pensent (35% pour « souvent »).
- 41% chez ceux qui ne pensent « jamais » au travail en faisant l'amour, contre 25% pour ceux qui y pensent.
- 43% chez ceux qui sont « à l'écoute de leur santé », contre 38% chez ceux qui ne le sont pas.

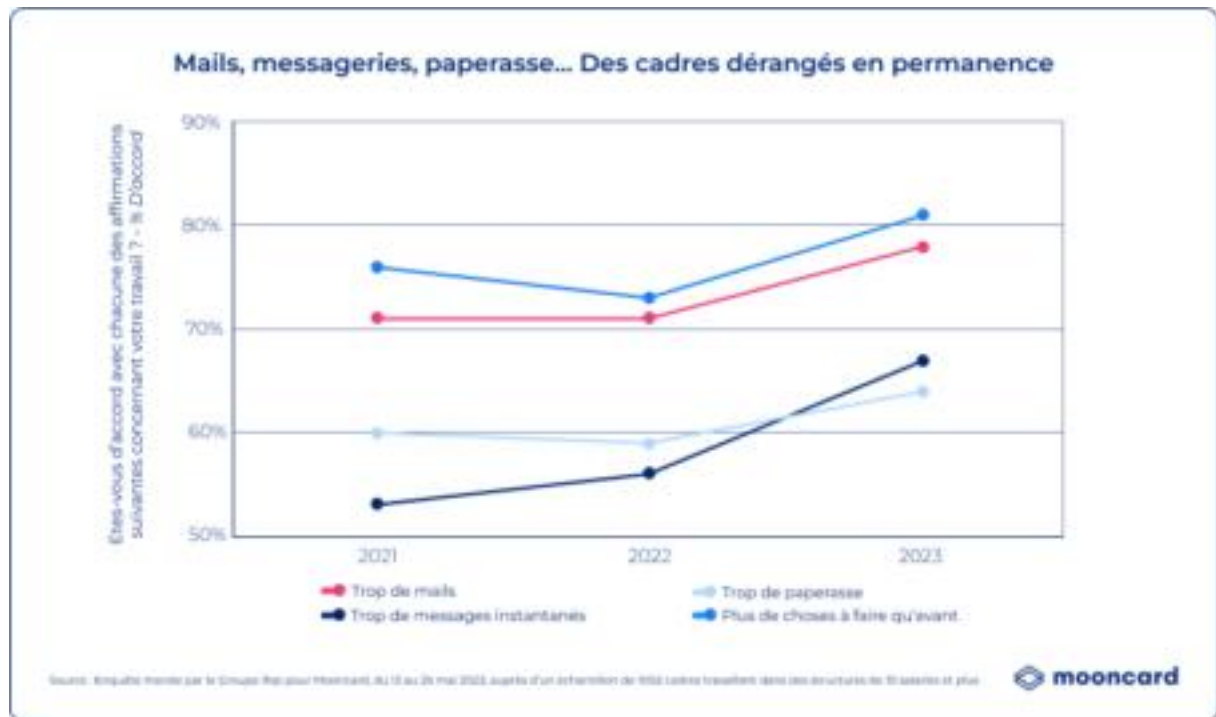


V. SUR-COMMUNICATION, PAPERASSES, PROCESS INTERNES... CES IRRITANTS QUI EMPOISONNENT LA VIE DE BUREAU

C'est le nouveau fléau de la vie de bureau. La notification, le pop-up qui surgit sur le smartphone ou le PC, interrompt, déconcentre au milieu d'une discussion, d'une réunion, d'une réflexion...

Les cadres sont désormais 67% à se déclarer « trop sollicités par des appels téléphoniques et des messageries instantanées », contre 56% l'an dernier (+11 points) et 53% en 2021. C'est la plus forte progression parmi les nuisances de la vie de bureau. Ce phénomène touche en priorité les managers. Ceux qui gèrent une équipe de plus de 5 personnes atteignent 74%, contre 42% pour les non-managers (32 points d'écart). Mais c'est aussi un phénomène plus marqué dans le privé que dans le public (67% vs 62%).

La sur-communication se voit aussi avec les cadres qui déclarent recevoir « trop de mails », soit 78% contre 71% en 2022 (+7 points). Cette fois, c'est un phénomène plus marqué dans le public que dans le privé : 84% vs 77%.



Méthodologie

L'enquête a été menée par un questionnaire auto-administré en ligne du 12 au 25 mai 2023, auprès d'un échantillon de 1002 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.