



## IMPACT DE L'UTILISATION DES OUTILS NUMERIQUES SUR LA CHARGE MENTALE DES SALARIES

### LE TRAVAIL A L'ERE DU NUMERIQUE :

- Contexte de forte **pression** de compétitivité et performance
- Nouvelles formes d'organisation du travail (NFOT) : plus d'autonomie mais augmentation de prescriptions et demandes de productivité
- **Flux** permanents d'informations et de demandes
- Impacts sur le **temps** (fragmentation, interruption, tâches parallèles) et l'**espace** (lieux de travail, collaboration à distance)
- **Méta-travail** : organisation et coordination entre les activités
- Sentiment d'urgence et joignabilité accrue
- Explosion des frontières **vie professionnelle/vie personnelle**
- **Techno-dépendance** (crainte de manquer une information importante), **techno-stress** (surcharge informationnelle)

### STRATEGIES DE REGULATION :

- Les stratégies de régulation représentent une nouvelle forme de travail et impactent la charge mentale du travailleur
- Quelques stratégies d'auto-régulation :
  - **Hyperconnexion maîtrisée** (perméabilité entre les sphères d'activité) ou « les fragmentés » (morcellement des temps sociaux)
  - **Cloisonnement équipé** : bipolaire pro-centré ou bipolaire orienté foyer, avec la protection d'une sphère par rapport à l'autre

### CHARGE MENTALE :

- Conséquences de l'utilisation des outils numériques sur la charge mentale :
  - **Cognitive** : augmentation de la charge de travail, injonctions de réactivité et d'immédiateté, pression de joignabilité, fragmentation de l'activité, parallélisme des tâches, intensification du travail
  - **Psychique** : isolement social, risque de perte de sens, travail d'ajustement, mise en danger du temps de récupération

HYPOTHESE

### VERS L'APPARITION D'UN «SYSTEME GLOBAL DE VIE» :

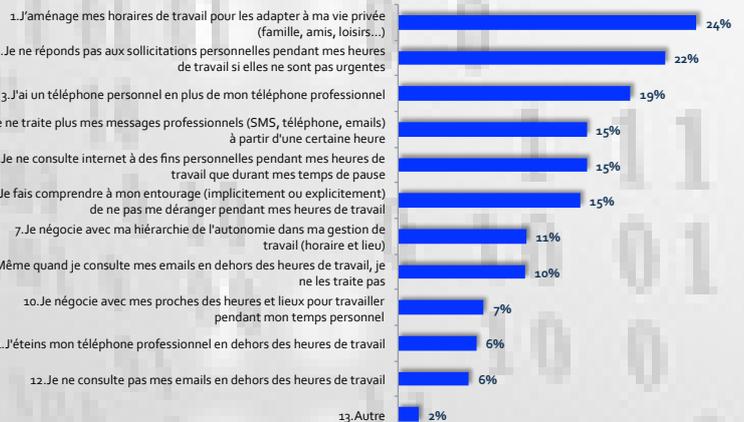
- Tâches réalisées sans distinction des temps et espaces spécifiques au travail ou à la vie personnelle
  - Flux et dépassement des cadres engendrent de nouveaux types de charge mentale
  - Mise en place de stratégies de régulation dans l'usage des outils numériques

HYPOTHESE

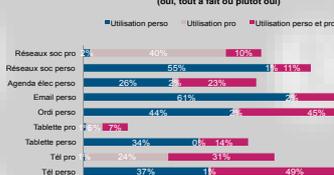
### HYPOTHÈSE VERIFIEE PAR QUESTIONNAIRE AUPRÈS D'UNE POPULATION DE 848 SALARIES

- **Débordement** de la vie pro vers la vie perso et vice versa pour 15% de la population totale
- **Flux** en corrélation très significative avec charge mentale
- **Imbrication** inégale des activités : les activités pro ont plus tendance à s'introduire dans les temps et lieux privés
- **Nouveaux usages** des outils numériques comme stratégie
  - pour éviter les débordements du perso vers pro
  - pour réguler les débordements du pro vers perso
- Réalisation de tâches **sans distinction de frontières** entre les sphères de vie
- **Augmentation de la charge mentale** avec l'utilisation des outils numériques, notamment méta-travail et impacts psychosociaux
- **Stratégies de régulation** adoptées par 42% des salariés

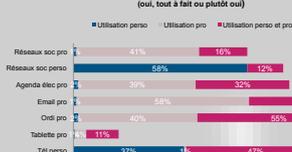
### Fréquence des stratégies de régulation



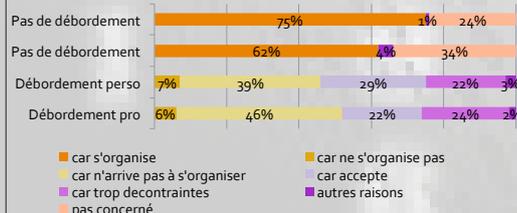
### Oui, ma vie pro déborde sur ma vie perso (oui, tout à fait ou plutôt oui)



### Oui, ma vie perso déborde sur ma vie pro (oui, tout à fait ou plutôt oui)



### Raisons des débordements et de l'absence de débordement



### Complément d'enquête : Effets de l'utilisation des outils numériques sur la santé

