

Allégez votre charge mentale au travail : une méthode en 45 minutes

Un mini-cours pratique, fondé sur la science, pour réduire la surcharge cognitive, gérer le stress professionnel et préserver votre bien-être sans sacrifier la performance.

Leçon 1 — Le coût caché de tout porter sur ses épaules

Objectif : Prendre conscience de l'impact réel de la charge mentale non gérée sur votre santé, votre équipe et vos résultats, pour cesser de normaliser la surcharge.

À faire maintenant

Ouvrez votre agenda des deux dernières semaines. Comptez les réunions auxquelles vous avez assisté sans ordre du jour ni décision claire. Notez ce chiffre. C'est votre base de « charge superflue ».

Quiz

Comment l'OMS classe-t-elle le burn-out ?

- ☐ Comme une maladie médicale nécessitant un traitement médicamenteux
- ☐ Comme un phénomène professionnel résultant d'un stress chronique au travail non géré
- ☐ Comme un trait de personnalité lié à une faible résilience

Quel est le retour sur investissement estimé pour chaque euro dépensé en santé mentale au travail ?

- ☐ 1 € (seuil de rentabilité)
- ☐ 2 €
- ☐ 4 € en gains de productivité

Quels sont les trois symptômes qui définissent le burn-out selon l'OMS ?

- ☐ Anxiété, dépression, insomnie
- ☐ Épuisement, cynisme vis-à-vis du travail, efficacité professionnelle réduite
- ☐ Maux de tête, hypertension, fatigue

Checklist

Réponses du quiz

1.1 — Comme un phénomène professionnel résultant d'un stress chronique au travail non géré

1.2 — 4 € en gains de productivité

1.3 — Épuisement, cynisme vis-à-vis du travail, efficacité professionnelle réduite