

Charge mentale

Bonnes pratiques et bonnes résolutions pour la rentrée

28 août 2026

Objectifs

- Bien comprendre et définir la notion de « charge mentale »
- Identifier les bonnes pratiques en matière de gestion de la charge mentale
- Partager ses expériences dans ce domaine et s'enrichir de celles des autres participants
- Déterminer SES priorités à mettre en œuvre pour aborder la rentrée de septembre de façon plus sereine

Charge mentale ; de quoi parle-t-on ?

- Concept initialement mis en lumière en psychologie sociale dans les années 70, pour comprendre les responsabilités que les femmes portaient à la maison tout en occupant un emploi en parallèle.
- Associée à la notion de charge « cognitive », elle représente la pression psychique reposant sur les individus dans l'exercice de leurs activités > nous avons tous une capacité limitée à traiter les informations.
- Activités professionnelles = cerveau qui capte et traite beaucoup d'informations > charge mentale associée perçue différemment en fonction de l'environnement, du vécu et des capacités des individus.

3 types de charge cognitive :

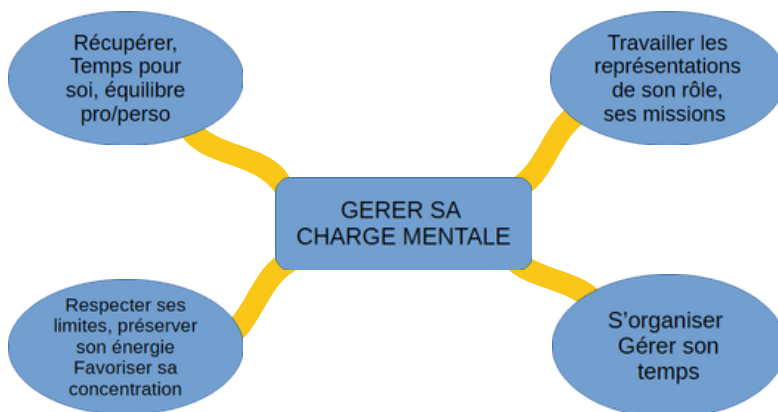
- la charge intrinsèque : mobilisée lorsqu'on est concentré sur une tâche, (rédaction de rapport, travail sur un tableau Excel...)
- la charge extrinsèque : « petits parasites »/interruptions (notifications, e-mails, personnes qui viennent nous déranger + toutes les pensées/soucis/préoccupation...) = environ 80% de notre charge cognitive.
- la charge germane, ou essentielle : mobilisée quand on apprend/écoute, qu'on cherche vraiment à comprendre quelque chose = moins de 1 % de notre semaine.

Présente en permanence, devient un problème quand on n'arrive plus à gérer =
«**surcharge mentale**»

Les symptômes d'une surcharge :

- Perte de mémoire,
- Incapacité à planifier, à organiser, réfléchir, créer...,
- Anxiété, stress, difficulté à gérer ses émotions (tristesse, colère, peur)
- Fatigue,
- Dégradation du sommeil,
- Troubles digestifs chroniques,
- Maux de dos,
- Migraines,
-

Quelles problématiques identifiées ?



Pour chacun des axes identifiés, le webinaire permet d'aborder :

- Les composantes qui posent problème
- Les bonnes pratiques identifiées
- Le partage d'expériences entre les participants

A l'issue du webinaire, les participants sont notamment en mesure de :

- déterminer un plan d'action individuel qui leur est adapté
- définir une première priorité à mettre en oeuvre sans délai