



07/08-2014

# Charge mentale

L'expression charge mentale désigne l'ensemble des sollicitations du cerveau liées au travail, autrement dit la contrainte exercée par les exigences du travail liées à un poste donné, dans des circonstances données, sur un opérateur.



© Xavier Pierre

Évaluer la charge mentale est difficile. Toutefois, il existe certains indicateurs dont l'intensité du rythme de travail, le niveau sonore au poste de travail, le niveau de tension dans les rapports avec les supérieurs hiérarchiques, les collègues...

## RISQUES, DANGERS

Au-delà d'un certain seuil, lorsque la charge mentale de la contrainte n'est plus équilibrée par des bénéfices psychiques suffisants (phénomène de « décompensation »), différentes sortes de pathologies se manifestent :

- troubles fonctionnels : fatigue, troubles du sommeil, angoisse, troubles intellectuels ou comportementaux, conduites d'addiction (alcool, tabac, drogues), douleurs ;
- pathologie organique d'origine psychosomatique : ulcère gastroduodéal, infarctus du myocarde, hypertension artérielle, asthme, dermatoses ;
- dépression nerveuse (elle peut être masquée ou latente), avec souffrance morale et autodévaluation ;
- syndrome d'épuisement professionnel : « burn out ».

## POSTES ET SITUATIONS DE TRAVAIL CONCERNÉES

- Dirigeants de PME, artisans, managers, responsables hiérarchiques (chef de chantier, conducteurs de travaux...) : gestion, responsabilité financière, responsabilité opérationnelle ;
- Installateurs et programmeurs d'équipements : répétitivité, absence de maîtrise des événements.
- Exécutants (carreleur, ravaleur, plaquiste, plâtrier...) : travail à la tâche.
- Postes de sécurité (grutier, conducteur d'engin, coordonnateur sécurité) : charge de la sécurité des autres.

**Toujours respecter les consignes de sécurité**



© Xavier Pierre

La répétitivité d'une tâche est l'un des facteurs qui peut déclencher chez un opérateur une forme de stress, de fatigue psychique.

## COMMENT SE PROTÉGER

### Prévention collective

- Procédures d'accueil.
- Identification et analyse des postes à risques (bien que l'évaluation de la charge mentale soit difficile, il existe certains indicateurs : importance des conséquences d'une erreur dans le travail, fréquence des interruptions dans l'exécution d'une tâche pour en effectuer une autre, intensité du rythme de travail, niveau sonore au poste de travail, niveau de tension dans les rapports avec le public, les supérieurs hiérarchiques, les collègues...)

### Prévention individuelle

- Augmenter la maîtrise de l'opérateur sur son environnement de travail.
- Enrichir et diversifier la tâche.

## Pour en savoir +

- Sur [www.preventionbtp.fr](http://www.preventionbtp.fr), rubrique Documentation :
  - dossier prévention « Bruit » ;
  - dossier prévention « Pénibilité et conditions de travail. Agir pour l'amélioration des conditions de travail » ;
  - dépliant « Pénibilité au travail, comment agir ? » (réf. IO-H-01-13), 2013.
- Dejours Christophe, « Travail : usure mentale » (essai de psychopathologie du travail), éd. Le Centurion, 1990.
- GNMST (Groupement national multidisciplinaire de santé au travail dans le BTP), [www.forsapre.fr](http://www.forsapre.fr) : fiche actualisée de nuisance (FAN).
- INRS, [www.inrs.fr](http://www.inrs.fr), rubriques Produits et services, Médiathèque :
  - Le stress au travail. (réf. ED5021), 2013 ;
  - Stress au travail. Les étapes d'une démarche de prévention (réf. ED6011), 2007 ;
  - Le stress au travail. (DW 26), 2010.