



## Webinar : La surcharge mentale : comment lâcher prise ?

Natalia Glisenti - juin 2021

# Programme, déroulé et cadre



Comprendre la différence entre  
charge mentale et surcharge

Qu'est-ce qui la provoque et  
comment pouvons-nous la prévenir  
et la gérer



Outils pratiques de lâcher prise,  
pour prévenir et gérer la surcharge  
mentale



Écoute, participation et partage

Allumez vos caméras et micros

Cet atelier est pour VOUS !



Bienveillance

Respect du cadre

Confidentialité



## PARTIE 1 :

La surcharge mentale :  
de quoi parle-t-on ?

# Définition

---



La surcharge mentale : est une multiplicité de tâches à accomplir qui se superposent

Les enjeux personnels dans la réalisation des tâches

Il n'est pas rare que notre exigence reste la même alors que les tâches s'accumulent et se compliquent.

# Hyper-connexion, distanciel, présentiel, travail en mode hybride : comment le contexte impacte notre charge mentale ?

- ❖ L'**hyper-connexion** = les frontières entre les domaines privés et professionnels sont de plus en plus poreuses.
- ❖ L'ingérence permise par **le numérique** dans tous les aspects de la vie => l'idée que l'on doit être partout à la fois.





## Hyper-connexion, distanciel, présentiel, travail en mode hybride : comment le contexte impacte notre charge mentale ?

---

Dans un contexte de **télétravail**, la vie quotidienne « à la maison » vient interrompre notre concentration (enfants, conjoint, tâches ménagères, responsabilités, etc.)

❖ La surcharge cognitive :

Il lui faut continuellement **jongler** et **s'adapter**

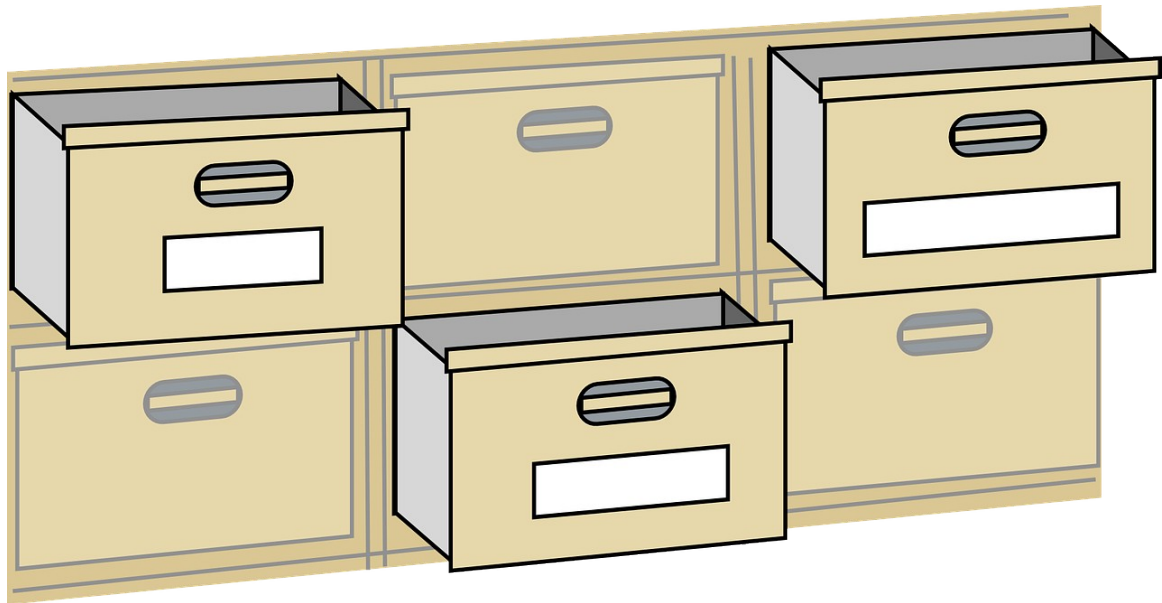
Cette **sur-stimulation** cognitive n'est pas exclusive au contexte de télétravail, mais tout aussi vraie dans la vie quotidienne professionnelle au bureau.

# Sursollicitations, interruptions, jonglage, accumulation, adaptation... = surcharge cognitive

Le cerveau humain a des limites et nous les signifie en opposant parfois des « bugs » à notre frénésie :

- ❖ difficultés de **concentration**,
- ❖ de **mémorisation**,
- ❖ et surtout **confusion**

= la surcharge mentale.



# Surcharge mentale et stress

- ❖ L'accumulation, la dispersion, le sentiment que tout est toujours urgent favorisent un état d'alerte permanent et inconfortable.
- ❖ Le stress = une réaction d'adaptation de notre organisme à une situation de danger ou de tension.



Il y a une différence entre « bon » stress et « mauvais » stress.

# Surcharge mentale et stress

- ❖ Quand les **situations stressantes se répètent, s'intensifient** et durent dans le temps, cela devient problématique.
- ❖ Rester objectifs et concentrés devient de plus en plus difficile... Le stress devient un **signal d'alarme**.



L'importance **d'un temps de jachère** : comme tous nos muscles, le cerveau a besoin de temps de pause pour s'oxygéner et se régénérer.



## PARTIE 2 :

La surcharge mentale :  
quelles stratégies de gestion  
mettre en place pour l'éviter ?



## On ne peut pas éviter la charge mentale, mais on peut éviter la surcharge

---

Prendre conscience qu'il y a une différence entre **les aspirations** (les idéaux) et **la réalité de nos limites**.

Les idéaux peuvent agir comme un moteur, mais ils peuvent aussi être source de **sentiments d'inadéquation**.

Il est parfois nécessaire de s'interroger: est-ce que ces objectifs sont **objectivement réalisables** sans nous contraindre à repousser nos limites ?



## Comment éviter la surcharge

---

Prendre du recul pour avoir **une vue d'ensemble sur la situation** avec plus de pertinence.

Faire un **tri** plus objectif, **prioriser, planifier les tâches** en fonction de leur importance (et de leur urgence).

Adopter un point de vue différent permet d'obtenir de nouvelles informations qui sont susceptibles de se révéler essentielles pour réadapter son itinéraire :

❖ accepter de **déléguer**, de **partager**, d'**échanger**

❖ **communiquer** sur les difficultés rencontrées



## ...Et encore plus concrètement ?

---

Savoir **s'imposer des règles** :

- ❖ couper les notifications
- ❖ définir des plages dédiées au traitement des mails,...
- ❖ planifier des temps de pause « active »

Se demander : **de quoi ai-je besoin** pour me redonner de l'énergie ? Est-ce que j'ai de la tension quelque part dans mon corps ?



## PARTIE 3 :

# Surcharge mentale et télétravail / mode hybride



## Surcharge mentale et télétravail / travail en mode hybride

---

- En télétravail les **sas de transition** entre la sphère personnelle et la sphère professionnelle (comme le temps de trajet, par exemple) n'existent plus.

La frontière physique entre le travail et la vie privée est effacé.

- Cette **séparation** qui établissait une hiérarchie naturelle entre toutes nos priorités, n'existe plus en télétravail.
- **La sollicitation est alors continue**, ce qui encourage à la surcharge mentale.

Il est important, d'avoir **une place dédiée à la sphère professionnelle**, ainsi que **des plages horaires**.

À chaque moment de travail, l'attention doit être concentrée sur **une seule tâche**.

Pour veiller à rester bien concentré sur une tâche :

- ☐ **identifier les moments de la journée** où vous avez tendance à être distrait vs les moments plus propices à la concentration
- ☐ **planifier** que des tâches courtes sur les moments d'interruption potentielle
- ☐ **fragmenter les tâches**



## PARTIE 4 :

# La surcharge mentale : comment lâcher prise



## 10 techniques pour renforcer le lâcher prise (1)

---

### Brisez l'agitation des pensées

- Si vos pensées polluent votre esprit. Arrêtez tout !
- Prenez une **grande inspiration** et **bloquez votre respiration**.
- Restez en apnée autant que possible en **énumérant à voix haute** et le plus rapidement possible tous les objets qui vous entourent.

### Soyez indulgent

- Pour mieux faire la part des choses, dessinez **deux grands cercles**.
- Dans la partie de droite, notez tout **ce qui ne va pas**.
- Dans la partie de gauche, notez **ce qui fonctionne**.
- Autant de points positifs que de points négatifs !

### Méditez sous la douche

- En prenant votre douche, imaginez que **l'eau lave toutes vos pensées négatives**.
- Regardez l'eau qui **s'écoule et assimilez-la à vos peurs** et vos **colères** qui disparaissent peu à peu dans le siphon.



## 10 techniques pour renforcer le lâcher prise (2)

---

### Faites la différence entre FAIT et OPINION (ÉMOTION)

❖ Est-ce que ce qui m'inquiète est un fait, concret et vérifiable, ou est-ce qu'il s'agit d'une opinion, une peur ? Si ce n'est pas vérifiable et incontestable, laissez partir...

### Revenez au corps

❖ Lorsque vous vous sentez en surcharge, prenez un moment dehors pour prendre de grandes respirations. Mettez votre chanson « feel good », chantez, dansez, allez marcher...

### Parlez-vous comme si vous étiez votre meilleur ami

❖ Quand la négativité prend le dessus, demandez-vous ce que vous diriez à votre meilleure amie pour l'encourager !

### Prenez de la hauteur

❖ Quand la pression devient trop forte, imaginez-vous en train de vous regarder du haut d'une tour, voyez la scène, le contexte, les collègues et vous-même, comme des petits playmobil.



## 10 techniques pour renforcer le lâcher prise (3)

---

### Renforcez la gratitude

❖ Gardez un cahier des gratitudes et des succès, écrivez chaque petite ou grande chose que vous accomplissez. A relire quand vous broyez du noir !

### Situez la surcharge

❖ Qu'est ce que vous ressentez et où est ce que cela se situe dans votre corps? Fermez les yeux et imaginez que vous envoyez de l'oxygène (ou une caresse!) à cet endroit du corps.

### Travaillez la pleine conscience

❖ Mangez en silence et sans interruptions, lentement et en ressentant chaque saveur. Essayez même les yeux fermés, en buvant un verre d'eau, ou en marchant à pieds nus dans votre maison.

### BONUS ! Posez la cape

Wonderwoman et Superman sont des héros de fiction, posez votre cape imaginaire !

# Et le lâcher prise au travail ?

## Exercice des 3 zones

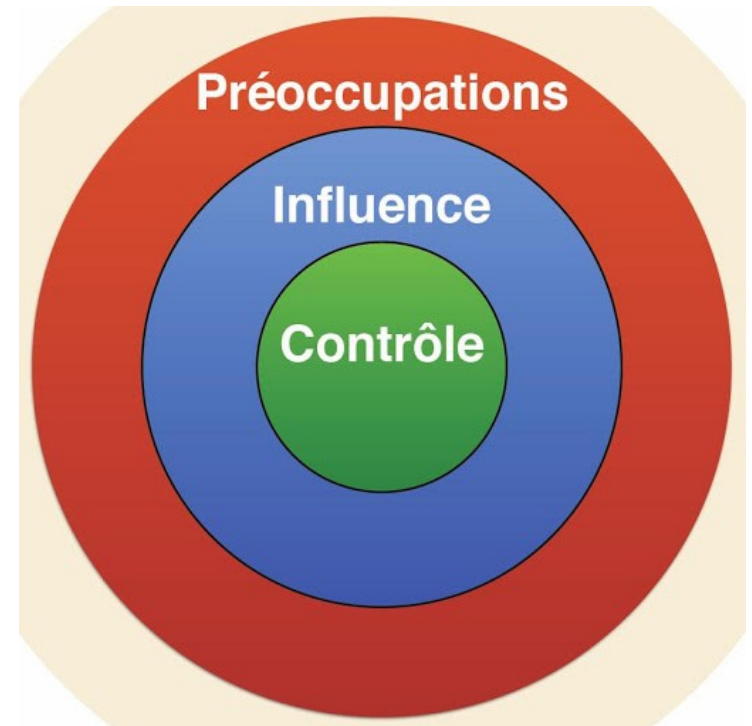
- ☐ zone de **contrôle**,
- ☐ zone **d'influence** et
- ☐ zone de **préoccupation**

Mettez tout à sa juste place

## Pratiquez la pensée alternative

- ❖ Que puis-je penser d'autre ?
- ❖ Si je me mettais à la place de l'autre ?
- ❖ De quelles ressources personnelles ai-je besoin pour gérer cette situation ?

"La folie c'est de faire toujours la même chose et de s'attendre à un résultat différent" (Albert Einstein)



# Vos interlocuteurs au sein du Conseil Départemental des Yvelines :

Vos portes d'entrée et contacts sont :

Votre manager



La Direction des Ressources humaines : via [drhdemande@yvelines.fr](mailto:drhdemande@yvelines.fr)

Vos responsables ressources humaines RRH



Le Pôle environnement RH – Service santé et prévention – médecine préventive  
[medecine-professionnelle@yvelines.fr](mailto:medecine-professionnelle@yvelines.fr)



Qualisocial : cellule d'écoute et de soutien anonyme et gratuite 7j/7 et 24h/24

N° Vert : 0 800 949 156



**LA LIGNE D'ÉCOUTE  
ET DE SOUTIEN RESTE  
À VOTRE DISPOSITION**

La situation n'est pas habituelle et peut provoquer stress, anxiété ou questionnements. Il est important de pouvoir en parler, de ne pas s'isoler.

**DES PSYCHOLOGUES VOUS RÉPONDENT  
24H/24 ET 7J/7**

**0 800 949 156**  
Service & appel gratuits

*Service d'écoute et de soutien psychologique  
Anonyme, confidentiel et gratuit*

**qualisocial**



Fondé en 2003, Eléas est un cabinet conseil spécialiste de la qualité de vie au travail et de la prévention des risques psychosociaux. Basés sur l'approche systémique, les dispositifs mis en œuvre par Eléas mobilisent l'ensemble des acteurs concernés autour des leviers et des forces de l'organisation (Direction générale, Direction des ressources humaines, management, CSSCT, IRP, médecine du travail...).

Eléas propose aux entreprises des démarches d'accompagnement sur-mesure et intervient dans cinq domaines principaux : les études et diagnostics, l'accompagnement des transformations et mutations, les dispositifs d'écoute et de soutien psychologique, la gestion des événements critiques, la formation et le coaching.

L'équipe Eléas est constituée d'un réseau national de 160 experts certifiés spécialistes dans différents domaines : prévention des risques psychosociaux, sociologie des organisations, psychologie clinique, management des hommes, pédagogies innovantes, communication, relations et climats sociaux, ergonomie, médecine. Le cabinet intervient auprès de grandes entreprises privées et publiques, d'ETI, de PME, d'associations et de collectivités.

Eléas bénéficie d'une habilitation IPRP (Intervenant en Prévention des Risques professionnels), de l'agrément du ministère du travail et d'une qualification OPQF (Office Professionnel de Qualification des Organismes de Formation).

Depuis 2017, le cabinet est partenaire du [SEST, Service de Santé au Travail Interentreprises.](#)

Pour plus d'informations : [www.eleas.fr](http://www.eleas.fr)

## A PROPOS...



52 boulevard Rodin, 92130 Issy les Moulineaux  
[contact@eleas.fr](mailto:contact@eleas.fr)

« Eléas à vos côtés pour une meilleure qualité de vie au travail »