



## **Charge mentale professionnelle**

Comment le travail empoisonne notre  
vie privée

*1003 cadres français interrogés*



# MÉTHODOLOGIE

**1003 cadres français interrogés par l'institut Ifop pour Mooncard**

- **Dans des structures de 10 salariés et plus**
- **En région parisienne et en province**
- **Salariés du secteur privé et public**

*(Représentatifs en termes de sexe, d'âge, secteur d'activité, niveau de diplôme)*

*Étude réalisée par questionnaire auto-administré en ligne du 16 au 22 juillet 2019*

# 1

## **Le travail s'immisce partout dans notre vie privée**

---

Sous notre toit, dans nos loisirs et  
même sous la couette

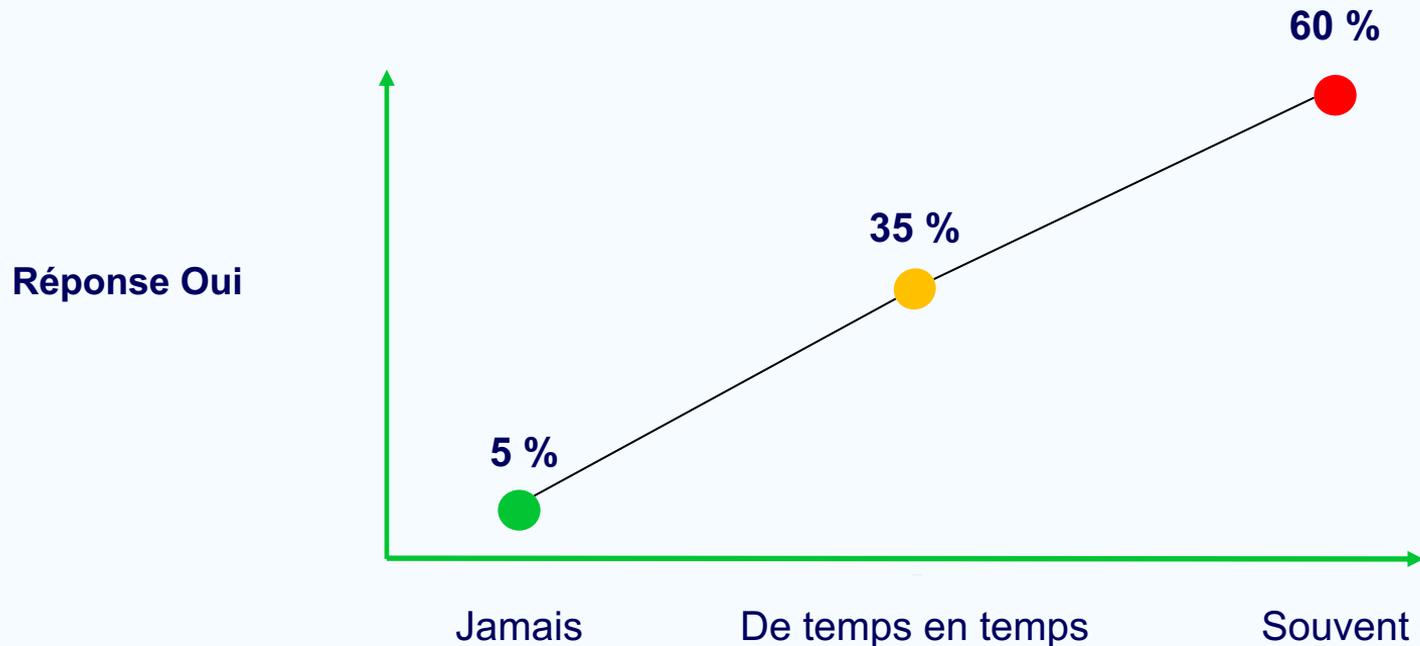
Quasi unanimement, les cadres déclarent qu'il leur arrive de **penser à leur travail le soir en rentrant chez eux.**

La grande majorité y pense même « souvent », **y compris pendant les ébats amoureux...** Cette réalité touche toutes les catégories de la population.

## « Il m'arrive de penser au travail le soir »

Total population  
générale

Total Réponse « Oui » : 95%

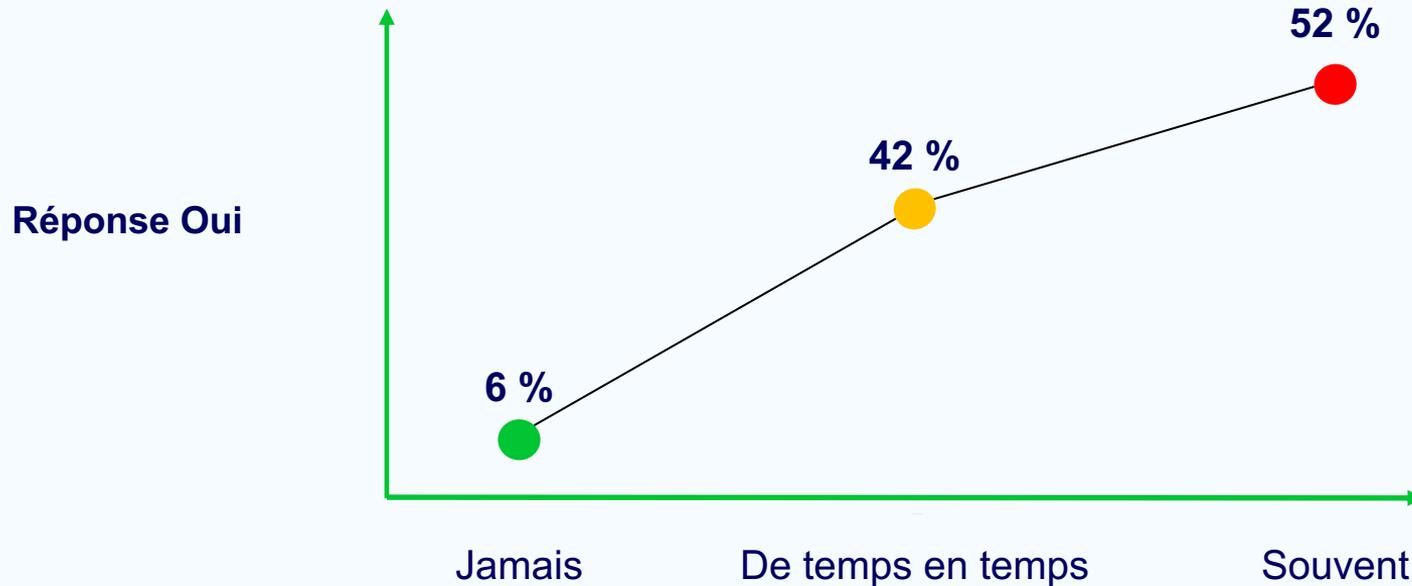


**Focus** : 58% des moins de 35 ans y pensent souvent contre 59% des plus de 35 ans

# « Il m'arrive de penser au travail le week-end »

Total population  
générale

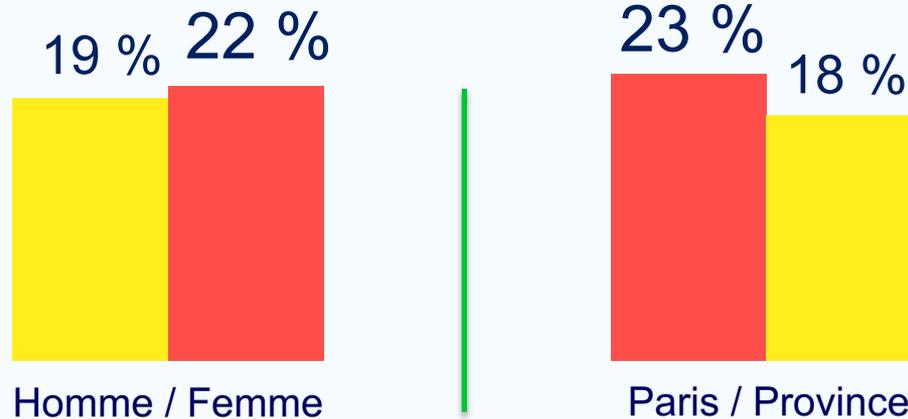
Total Réponse « **Oui** » : 94%



**Focus** : 65% des cadres avec 2 enfants (ou plus) pensent au travail le week-end contre 47% des cadres sans enfant

# « Je pense au travail en faisant l'amour »

Total Réponse « **Oui** » : **20%**



**Focus** : 26% des cadres de moins de 35 ans pensent au travail pendant l'acte sexuel  
(19% pour les + de 35 ans et 16% pour les plus de 49 ans)

50%

des **cadres** pensant au boulot le **soir** ont ensuite « **très souvent** » la tête ailleurs **pendant les ébats amoureux**

# 2

## **Le syndrome du vase qui déborde**

---

Trop de travail, trop de choses à faire  
en même temps, trop de mails !

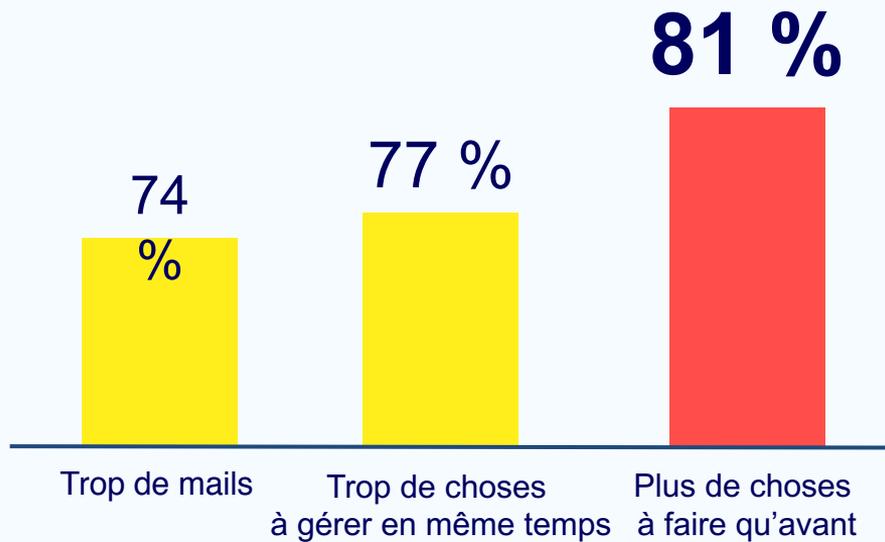
Le constat, alarmant en soi, l'est peut-être davantage encore quand on cherche à en connaître les causes. **Car les cadres confient de façon quasi-unanime être victimes d'un phénomène structurel de trop-plein.**

Comme un vase qui déborderait, leur journée de travail ne leur permet tout simplement plus de faire face à leurs obligations, ils sont dès lors condamnés à importer à la maison les sujets rencontrés au bureau.

« J'ai globalement... »

Réponse « Je suis d'accord »

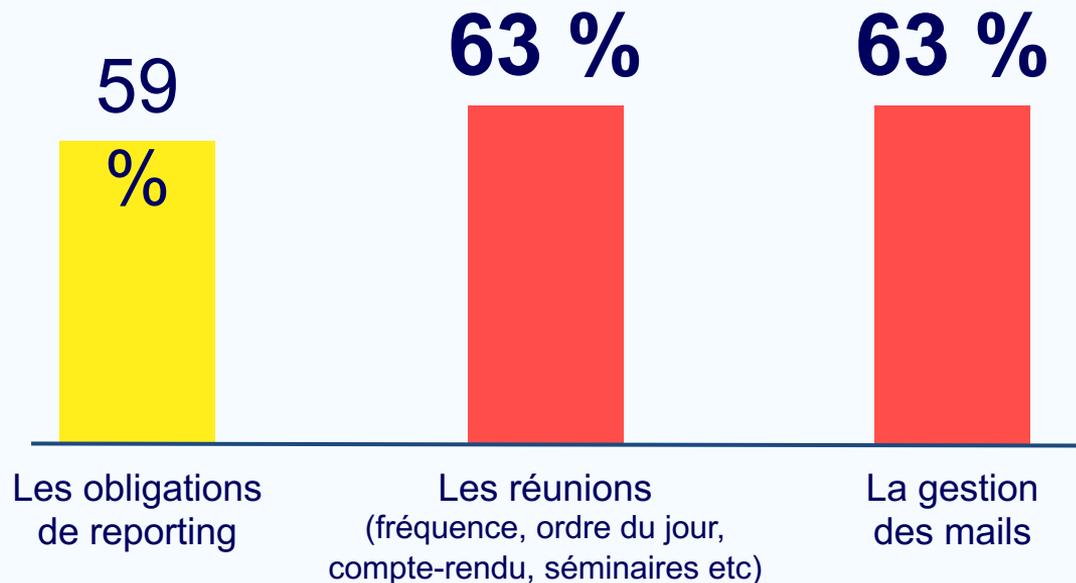
Total population  
générale



# « Ces process internes sont pénibles »

Réponse « Oui »

Total population générale



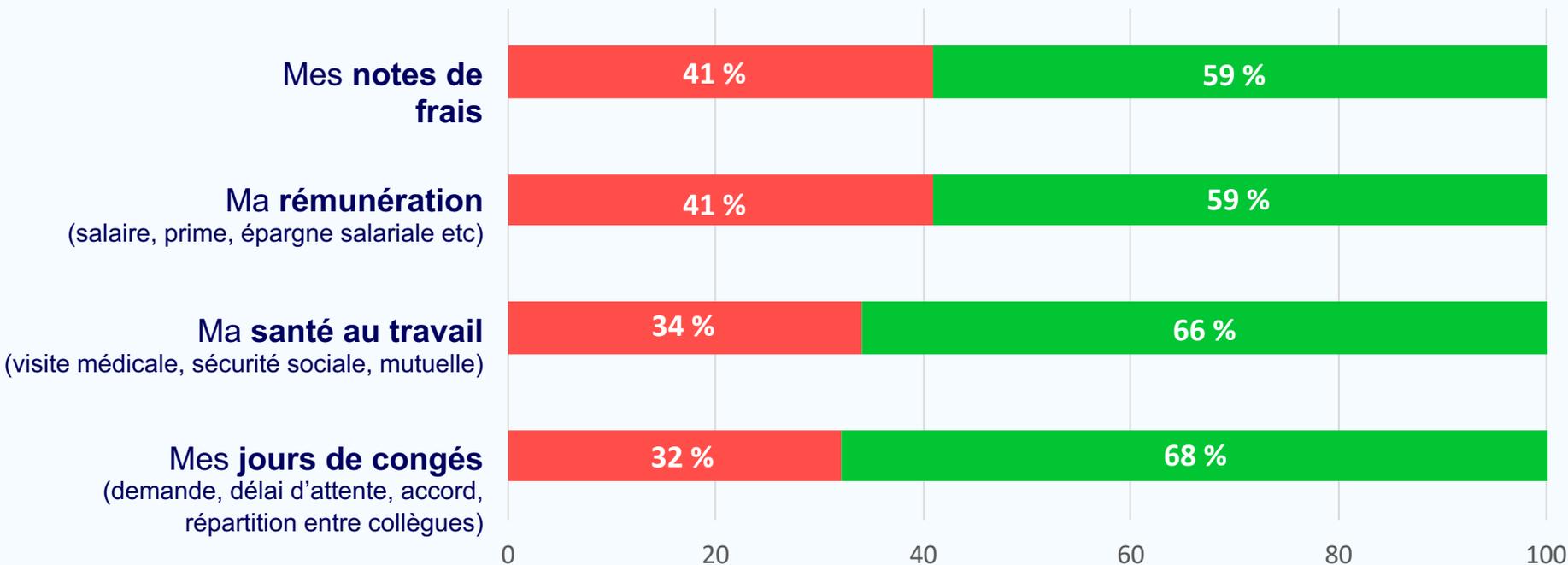
# « La gestion de ces tâches administratives est pénible »



Total population générale

● **Oui**

● **Non**



Conséquence :

80%

des cadres concèdent qu'il leur arrive d'avoir « **l'impression qu'ils ne vont pas s'en sortir** ».

36 % éprouvant même « souvent » cette sensation.

# 3

## **La charge mentale au travail, dangereuse pour la santé**

---

(de notre vie personnelle, familiale et de couple)

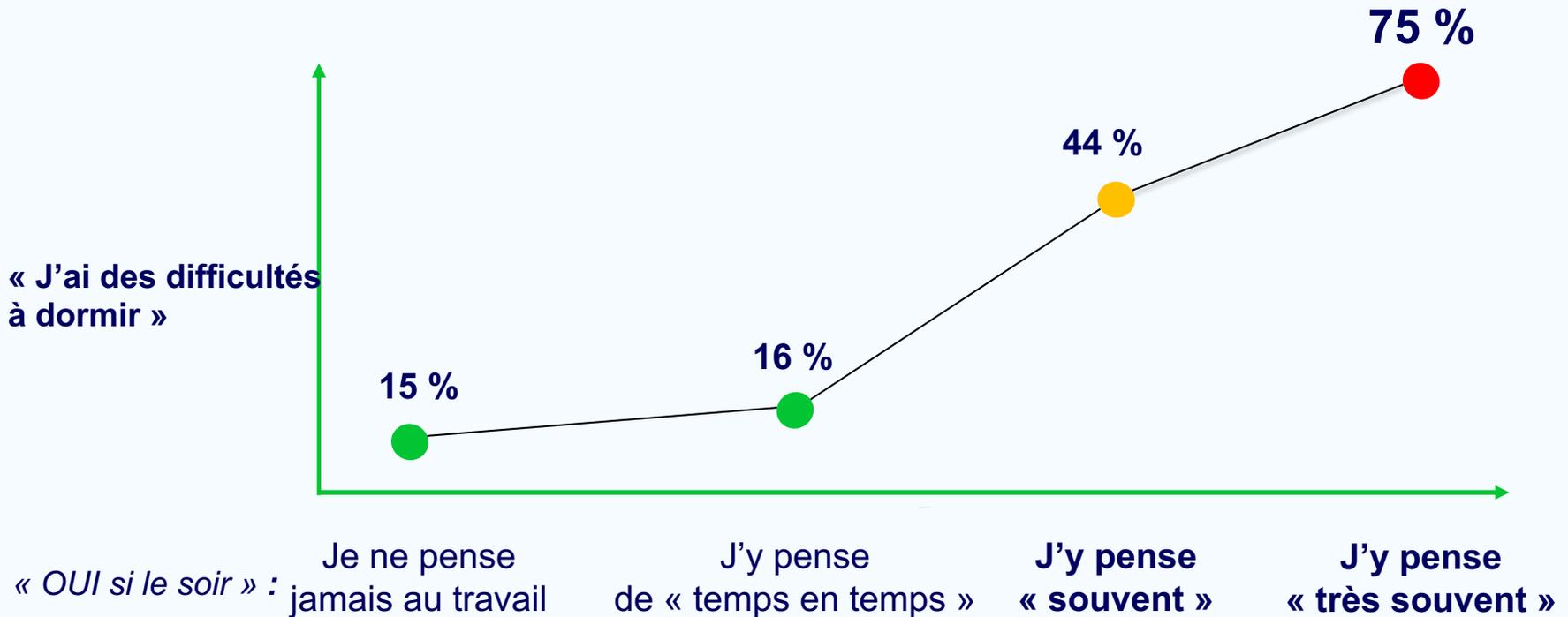
Certes, le travail s'immisce dans notre vie personnelle, mais est-ce réellement une « charge mentale » pour les cadres ? Et n'est ce pas le prix à payer pour aspirer à un poste à responsabilité ?

**Si c'est le prix à payer, alors le tribut paraît bien lourd**, car le fait de (trop) penser à son travail est à la fois le symptôme et la cause de dysfonctionnements sévères dans la vie personnelle et familiale.

# « J'ai des difficultés à dormir à cause du travail »

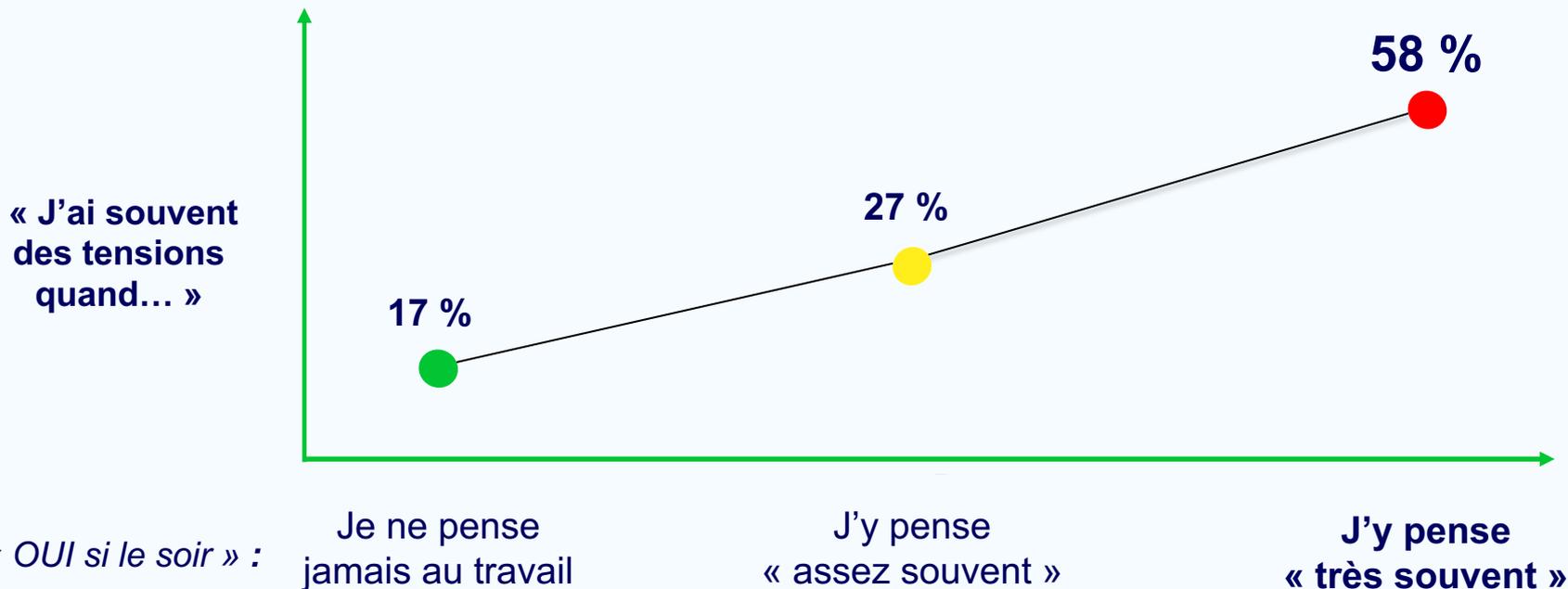


Total population générale



# « J'ai souvent des tensions avec mon conjoint/mes proches

Total population  
générale





## **FOCUS 1**

**Les cadres du public se prennent (encore plus) la tête que les cadres du privé**



Le cliché selon lequel la charge professionnelle serait moindre dans le secteur public ne se vérifie pas dans l'étude.

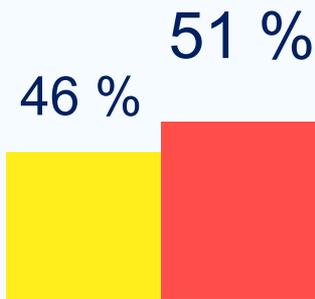
**Ils sont en effet plus nombreux que les cadres du privé** à se dire souvent stressés au travail et à avoir du mal à concilier vie professionnelle et vie privée.

La plaie des cadres du secteur public : la paperasse et la gestion administrative...

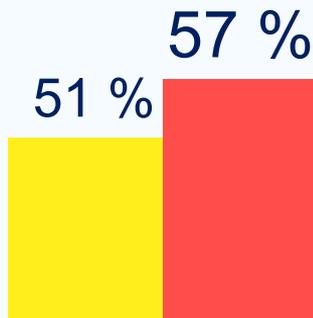
## Les cadres du secteur public plus exposés que les cadres du privé

Réponse « Oui »

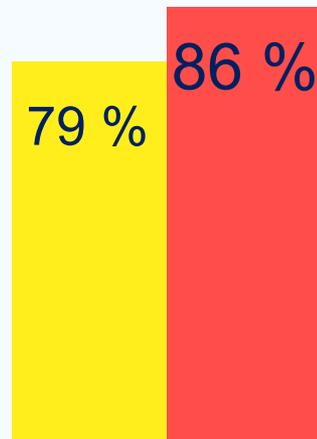
« Je suis souvent  
stressé au  
travail »



« Je pense souvent  
au travail le week-  
end »



« J'ai du mal à concilier  
vie pro / vie privée »

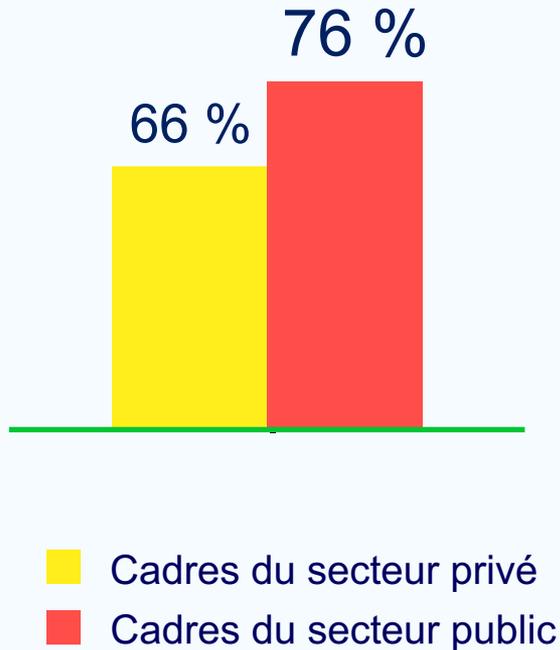


■ Cadres du secteur privé  
■ Cadres du secteur public

# « Il y a trop de paperasse et de gestion administrative dans mon travail »



Réponse « Je suis d'accord »





## **FOCUS 2**

# **Les mails, la plaie des grandes entreprises**



Plus l'entreprise grandit,

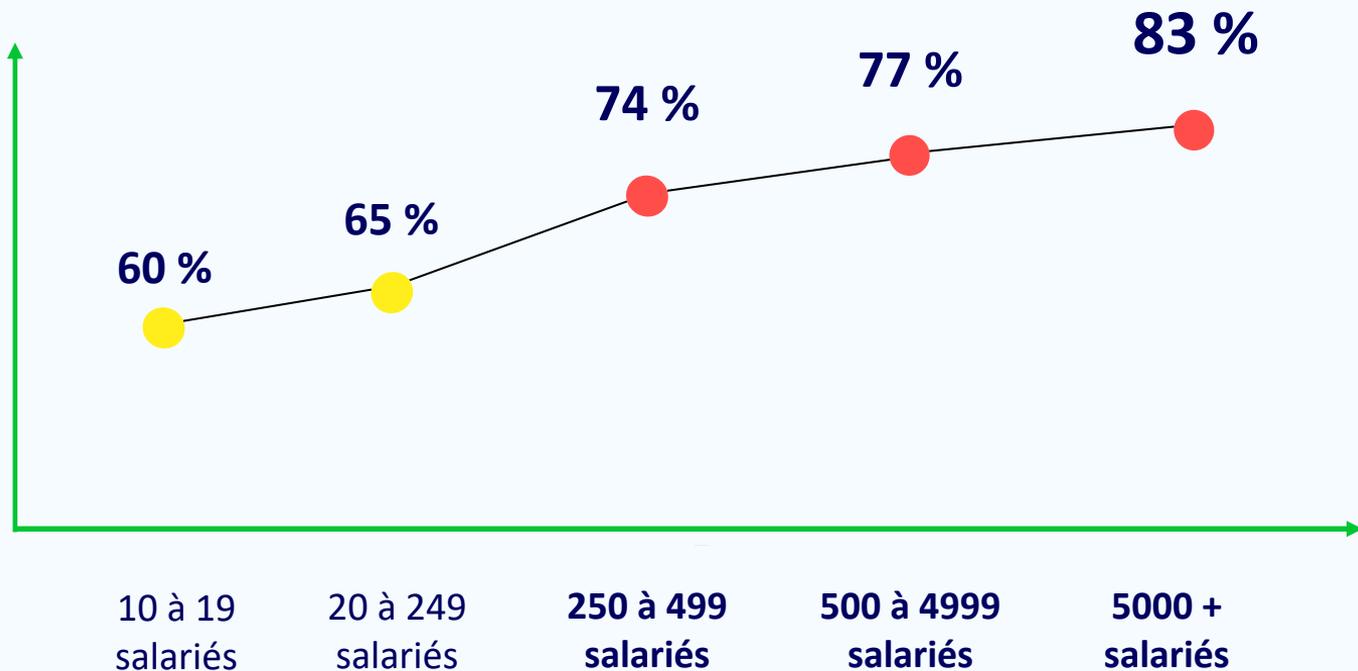
---

**plus la quantité de mails est  
pénible...**

# « Je reçois trop de mails »

Réponse « Je suis d'accord »

Total population générale



Taille de l'entreprise:



## À propos de Mooncard

Fintech fondée en mars 2016 et dirigée par Tristan Leteurtre (CEO, ex-VLC, Anevia), Damien Metzger (CTO, ex-Prestashop) et Pierre-Yves Roizot (CFO, ex-Vente-Privée), Mooncard est un leader des cartes corporate intelligentes : sécurisée et paramétrable, la carte Mooncard permet de régler n'importe quelle dépense de l'entreprise (frais professionnels, achat en ligne, abonnement...), et d'en automatiser entièrement la gestion administrative (pré-remplissage des données, stockage des justificatifs, traitement comptable). Mooncard est une solution Saas et a déjà séduit 1500 entreprises.

### Contact :

#### **Mooncard**

www.mooncard.co  
68, rue du Faubourg Saint Honoré  
75008 Paris  
01 79 75 11 91

### **Contact Presse :**

#### **EVIDENCE**

Hugues Le Romancer  
06 07 41 26 78  
[hugues.le-romancer@evidenceparis.fr](mailto:hugues.le-romancer@evidenceparis.fr)

### **Conception / Rédaction :**

#### **EVIDENCE**

[www.evidenceparis.fr](http://www.evidenceparis.fr)