



Software Crafters

# Introduction

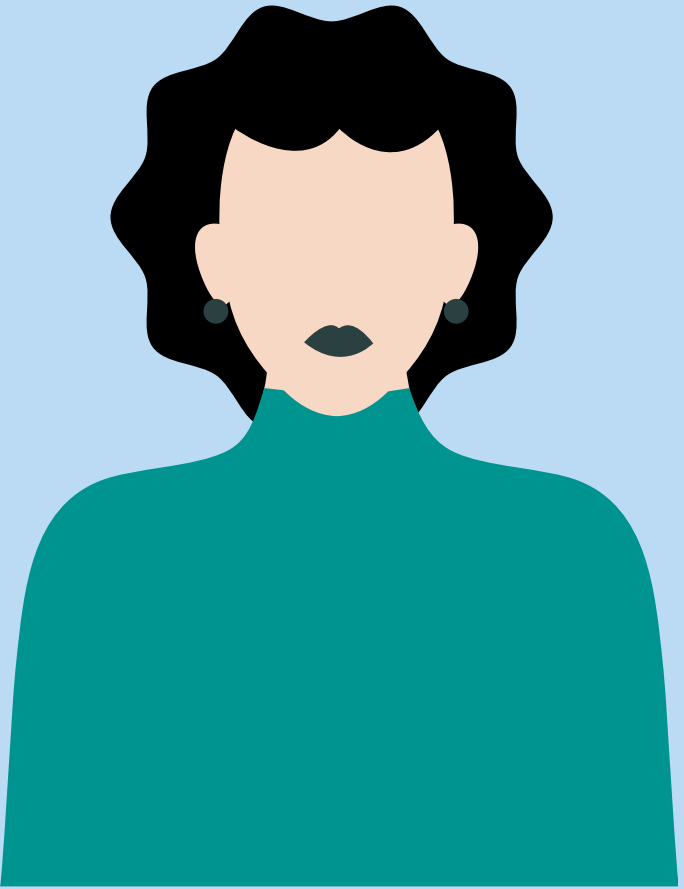
Lightning talk - Un peu long pour l'éclair 😂



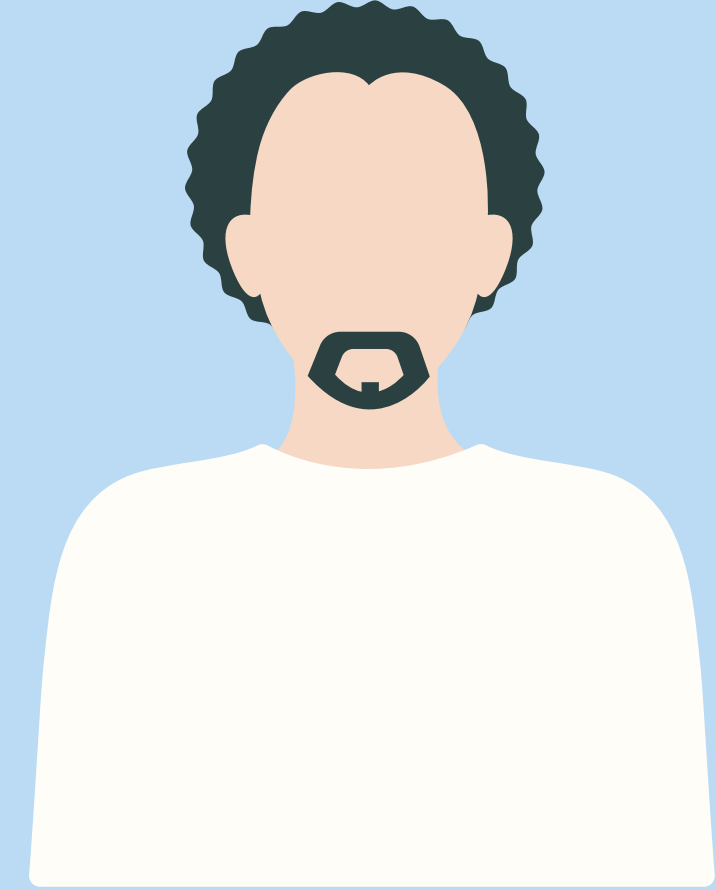
Steven Nadeau  
Conseiller en architecture de solutions applicatives

Date : 21 novembre 2024

Heure : 16 h 00



# La charge mentale professionnelle



- C'est quoi la charge mentale
- Les facteurs affectant celle-ci
- Les signes de sa présence
- Les conséquences
- Des cas réels pour votre compréhension
- Les solutions
- Quelques statistiques





# Steven Nadeau

CONSEILLER EN ARCHITECTURE DE  
SOLUTIONS APPLICATIVES

Équipe de plateforme - Service mobile Desjardins



# Définition



“

## CITATIONS

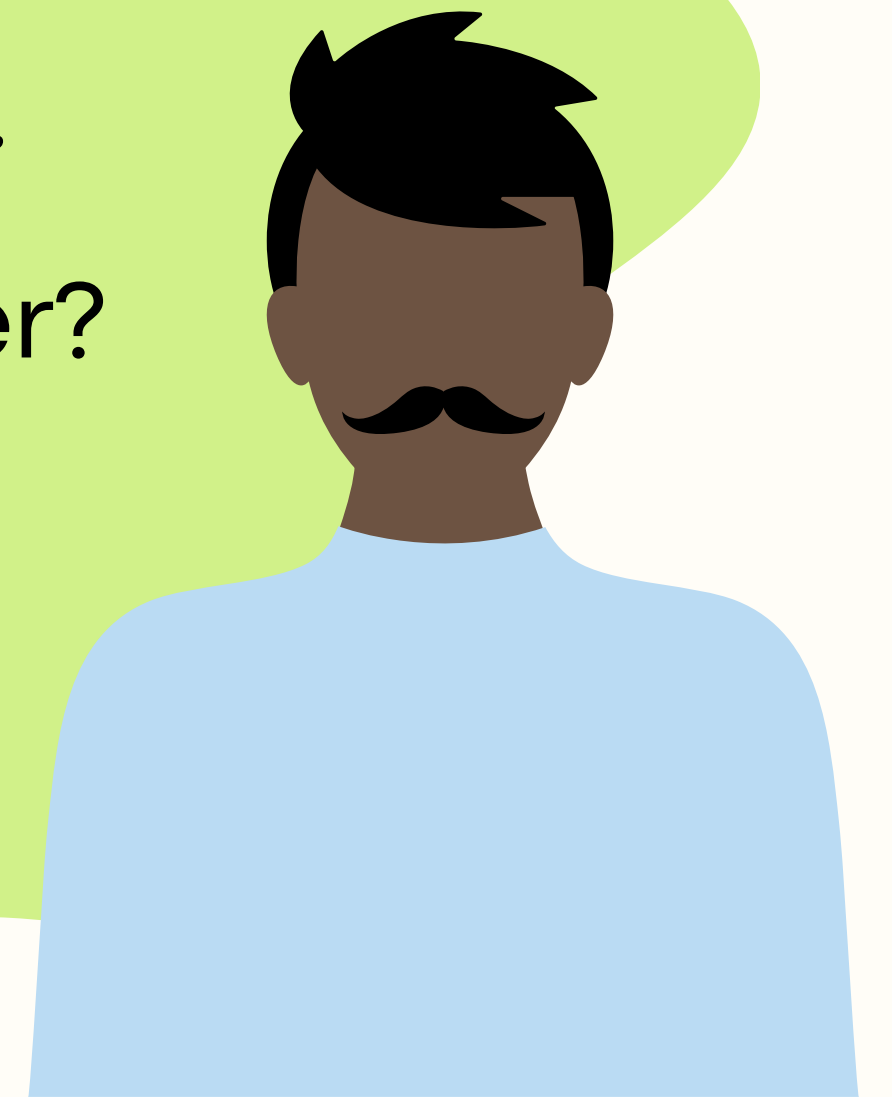
Le coût de traitement d'une information, pour un individu, dans une tâche et dans un contexte donnés ». Dans le cadre professionnel, cette charge peut prendre plusieurs formes: efforts de concentration, de compréhension, d'adaptation et de minutie, accomplissements de tâches, de traitement d'informations, mais aussi pressions psychologiques liées aux exigences de rapidité, délai, qualité d'exécution, à l'obéissance aux ordres de la hiérarchie et à la gestion des relations avec les collègues et les tiers. (Wikipédia)

**Marie Lacroix**  
**Docteure en neuroscience**

”

# Les facteurs affectant celle-ci

Est-ce qu'ils sont simples à identifier?



## Les facteurs

La charge mentale dépend de multiples facteurs qui influence sur le contexte et rend difficile l'identification et la quantification des pressions psychologiques exercées sur le psychisme du travailleur.



# Ses facteurs peuvent être d'ordre:

- Individuels
- Techniques
- Organisationnels
- Sociaux
- Les événements ponctuels



# Organisationnel et Social

- Organisationnel
  - Startup, PME, entreprise dans un domaine avec des normes serrés, secteur public
  - Entreprise dans un domaine très compétitif
  - Grand nombre de réunion
- Social
  - Travail au sein d'une équipe compétitive
  - Dans une équipe où les tensions sont présentes
  - La pression de suivre les nouvelles tendances
  - La pression par les réseaux sociaux





# Individuel

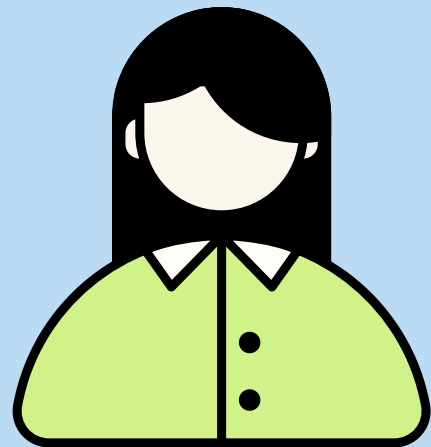
La gestion d'états mentaux qui interfèrent avec sa réalisation (stress, anxiété, etc.), La gestion de l'hyperconnectivité.

# Techniques

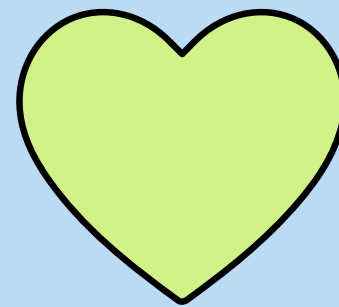
L'expertise, les techniques de travail, les outils mises à disposition, la capacité à gérer son temps



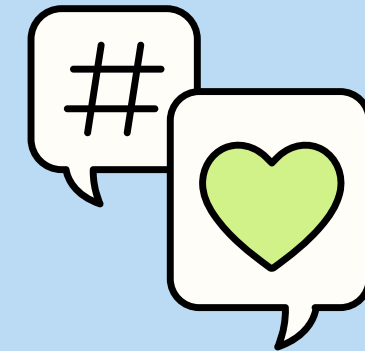
# Des évènements ponctuels influent sur le contexte favorisant la charge mentale



Problème de santé

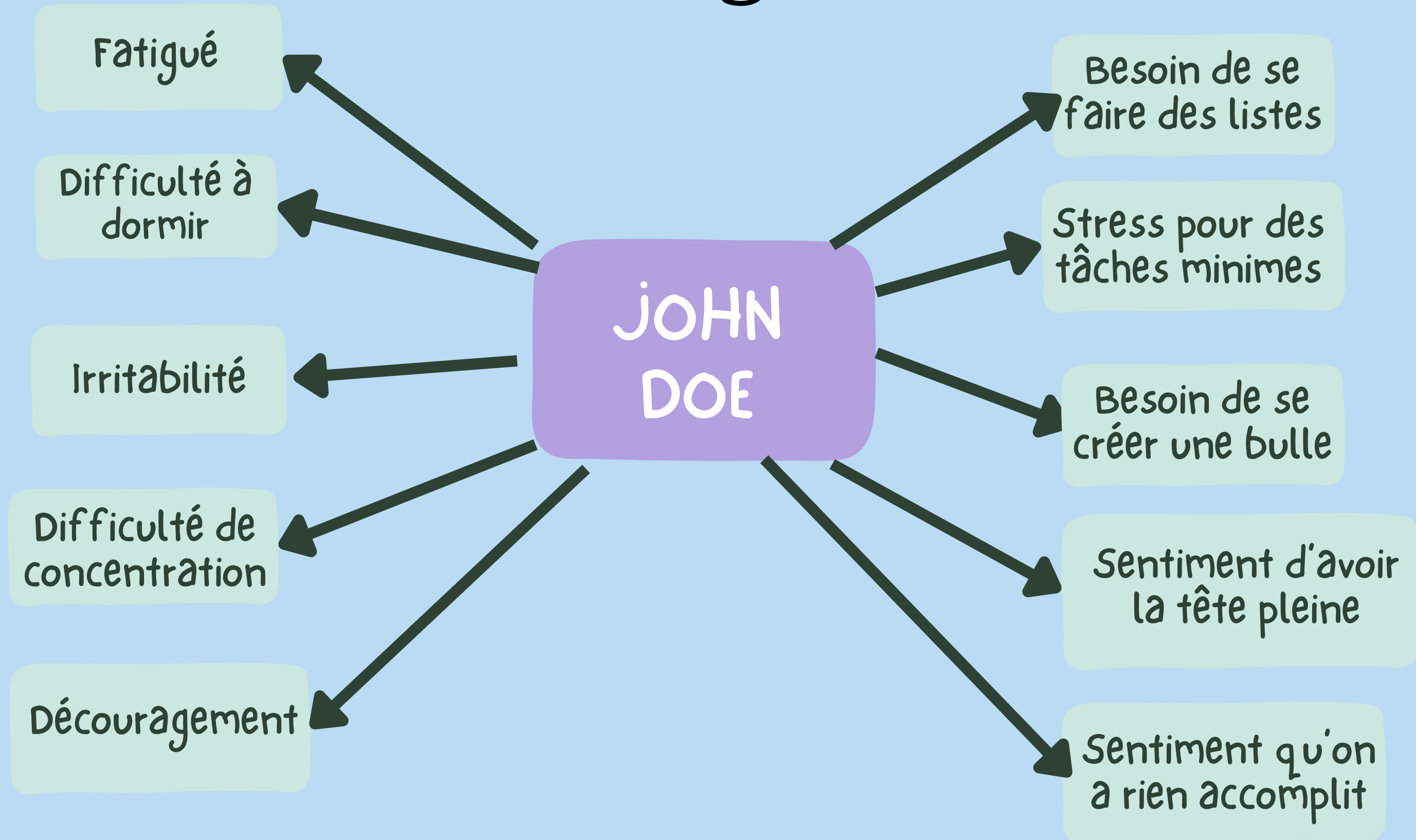


Problème dans la vie  
personnel

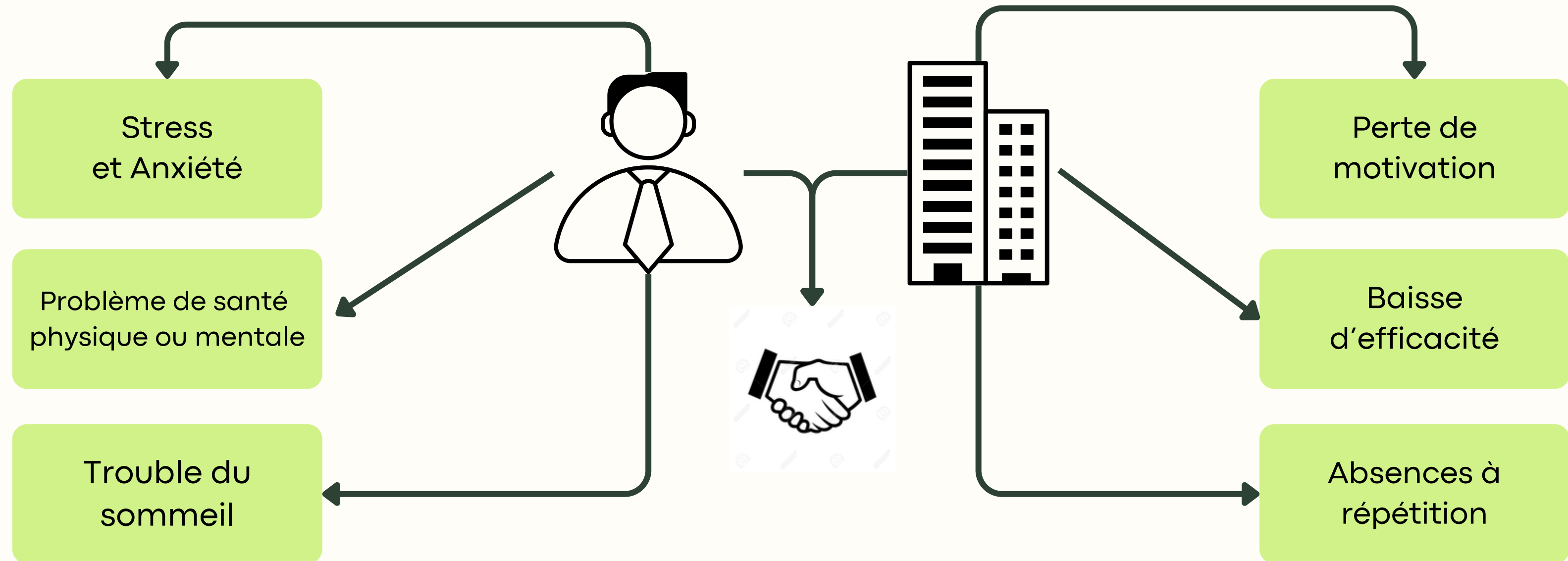


Des changements  
important au travail

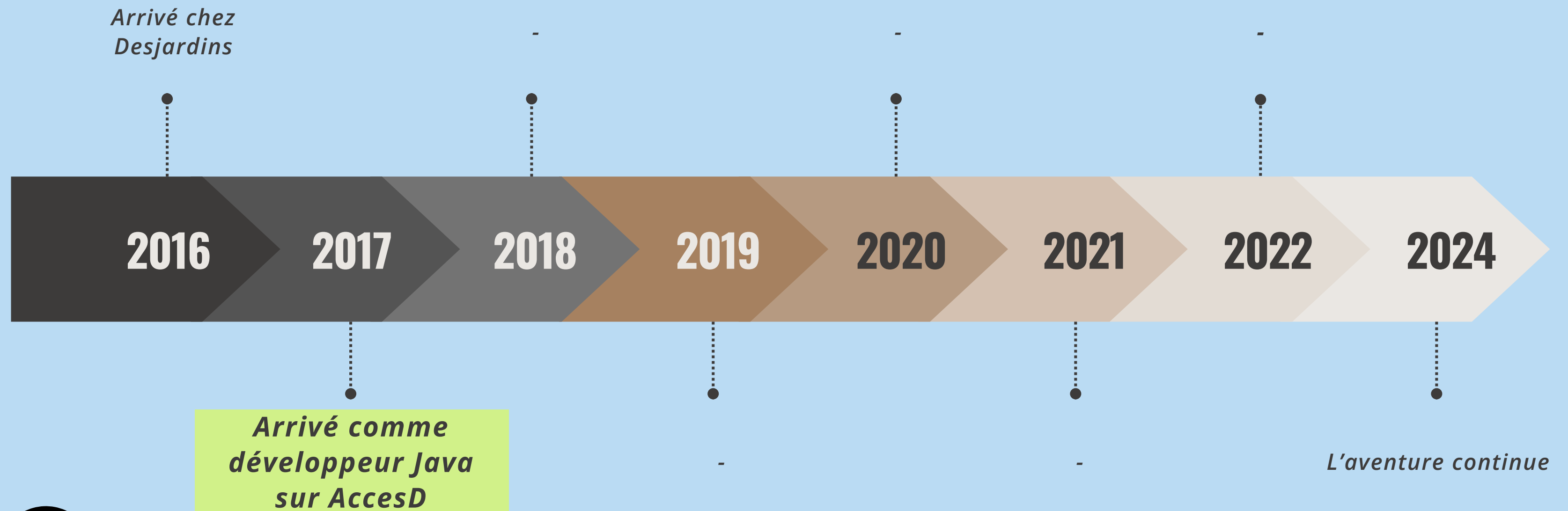
# Les signes



# Les conséquences



# ÉTUDE DE CAS RÉEL - #1



# Étude de cas #1

Développeur intermédiaire/senior  
2 premières années chez AccesD

## Facteurs personnels / techniques

Développeur web c# depuis 11 ans

Toujours projets d'envergures moyennes

Travailleur acharné, aime la qualité

Les récents projets problématiques

Père de 2 jeunes enfants

## Facteurs organisationnels et sociaux

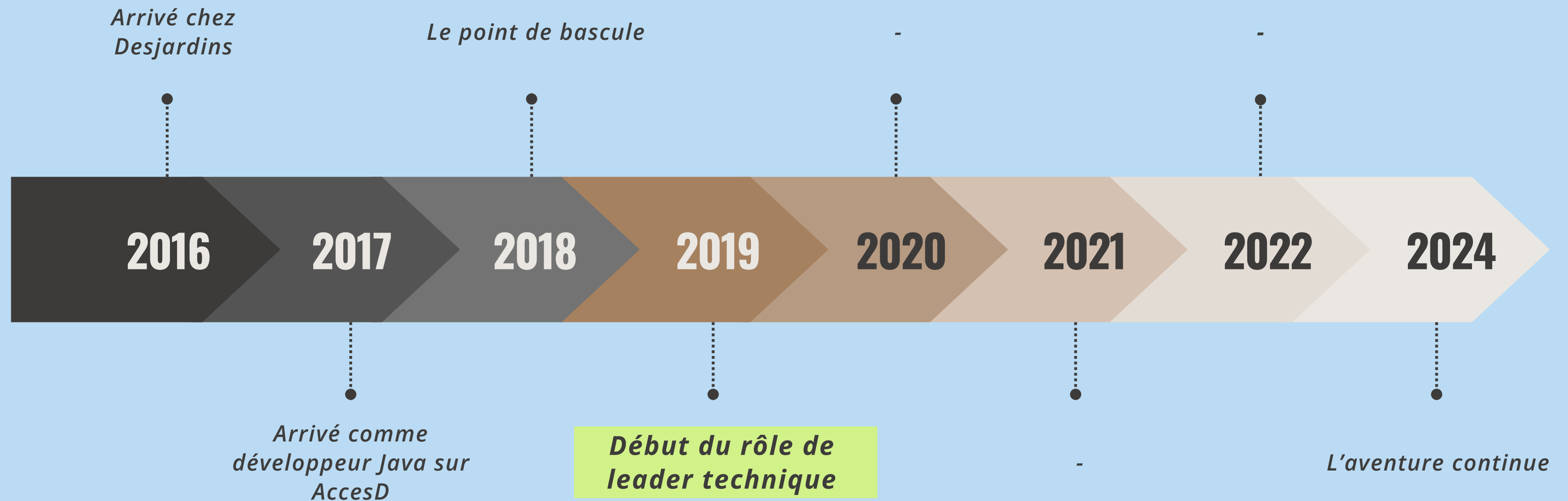
30 min à 2h de trafic

En agilité, amélioration continue, code review, travaille par escouade (jeune et technique), axé sur la qualité

Gros monolith de grande envergure

Une direction : humaine / veut se prouver

# ÉTUDE DE CAS RÉEL - #2



# Étude de cas #2

Développeur senior de retour dans le bon état d'esprit et maintenant leader technique de l'escouade

## Facteurs personnels / techniques

Toujours un travailleur acharné

Beaucoup d'apprentissage à faire

Meilleure confiance en moi

Ne dit pas assez non

Ne prend pas assez de note

## Facteurs organisationnels et sociaux

Contexte global similaire au cas #1

Fin de projet et Phase 2 d'un autre

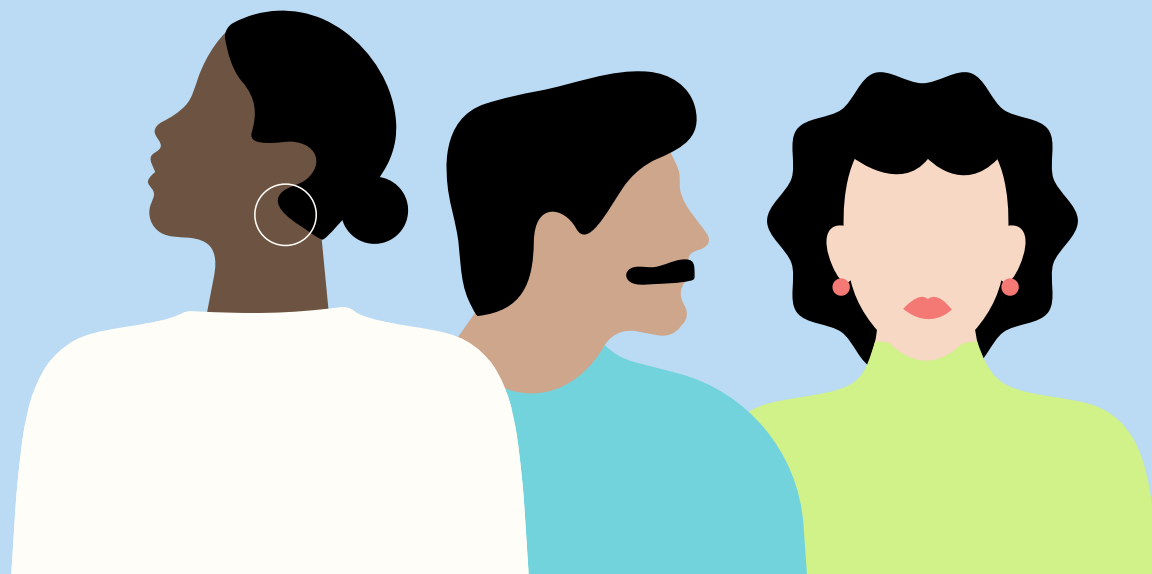
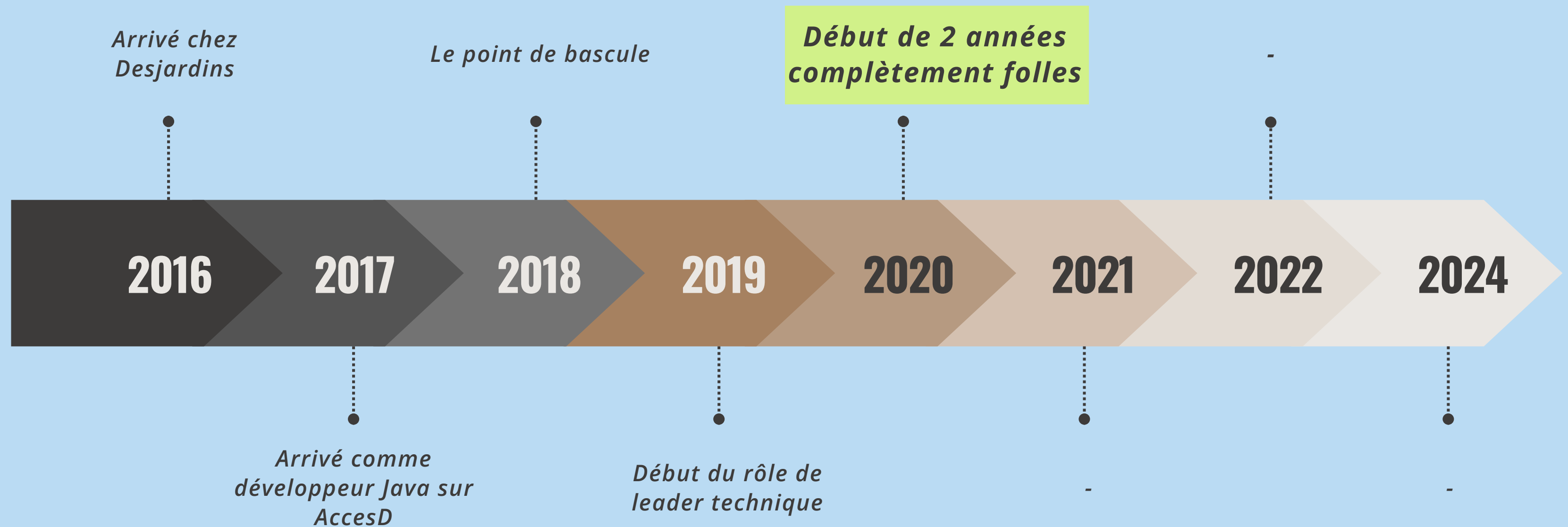
Escouade plus junior après des départs

Support incroyable de ma Scrum Master

Le rôle de TL chez Desjardins



# ÉTUDE DE CAS RÉEL #3



# Étude de cas #3

TechLead Senior avec plus de responsabilité  
Et des projets plus nombreux et plus important

## Facteurs personnels / techniques

Reconnu par ses pairs et collaborateurs

En contrôle, en amélioration continue

Beaucoup de dossier passe par moi

On apprend a être plus politique

En TT avec 2 enfants à la maison

## Facteurs organisationnels et sociaux

Pandémie, tout le monde en télé-travail

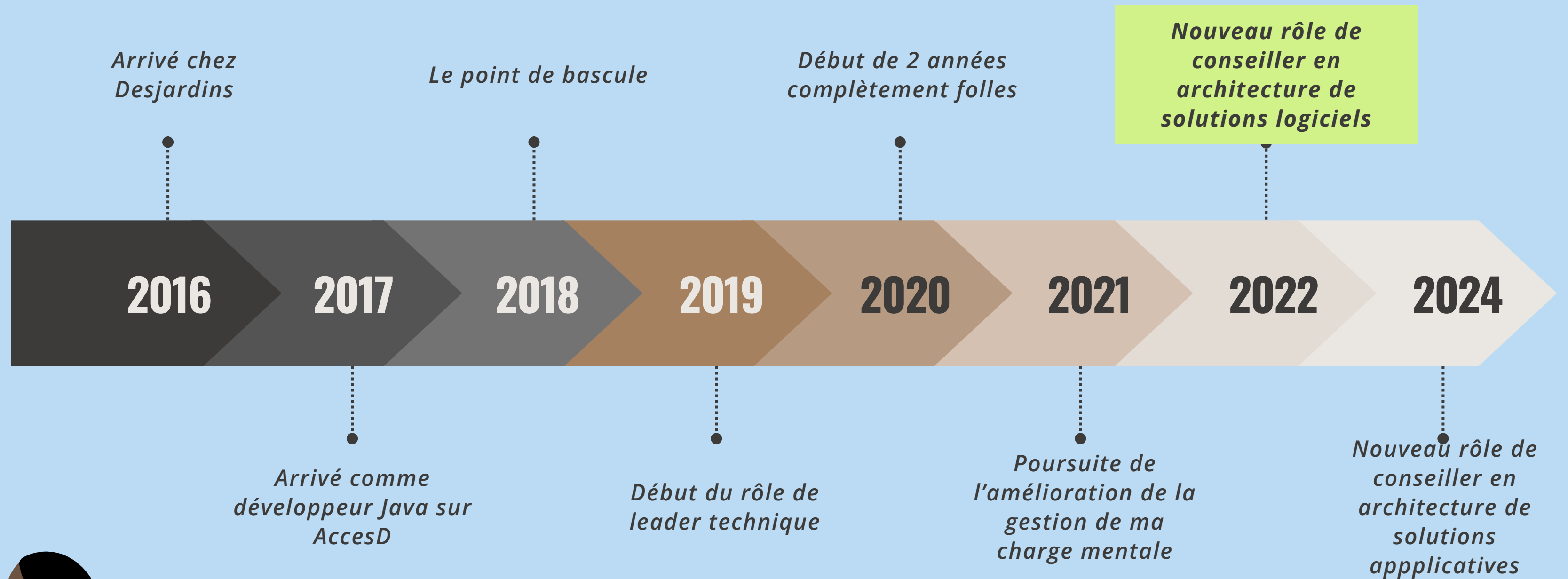
Explosions des besoins numériques

Perte d'une alliée importante

Changement dans l'équipe

Changement de direction, conflit interne

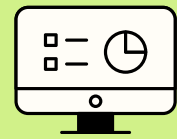
# ÉTUDE DE CAS RÉEL - FIN



# Quelques pistes de solutions

Trois niveaux d'action :

- Agir sur votre environnement
- Agir sur vos tâches
- Favoriser vos propres compétences et prendre le temps de s'outiller



Protéger son  
attention

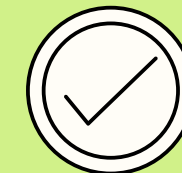
Prendre des pauses



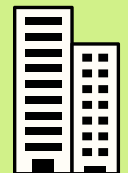
Apprendre à  
prioriser et à dire  
dire non



Ne pas hésiter à le  
reconnaitre et à le  
nommer



Accepter  
l'imperfection et  
célébrer les petites  
victoires



Alerter son  
gestionnaire ou un  
collègue de  
confiance



Le surmenage ne discrimine pas : il affecte 21,2 % de l'ensemble des personnes en emploi.

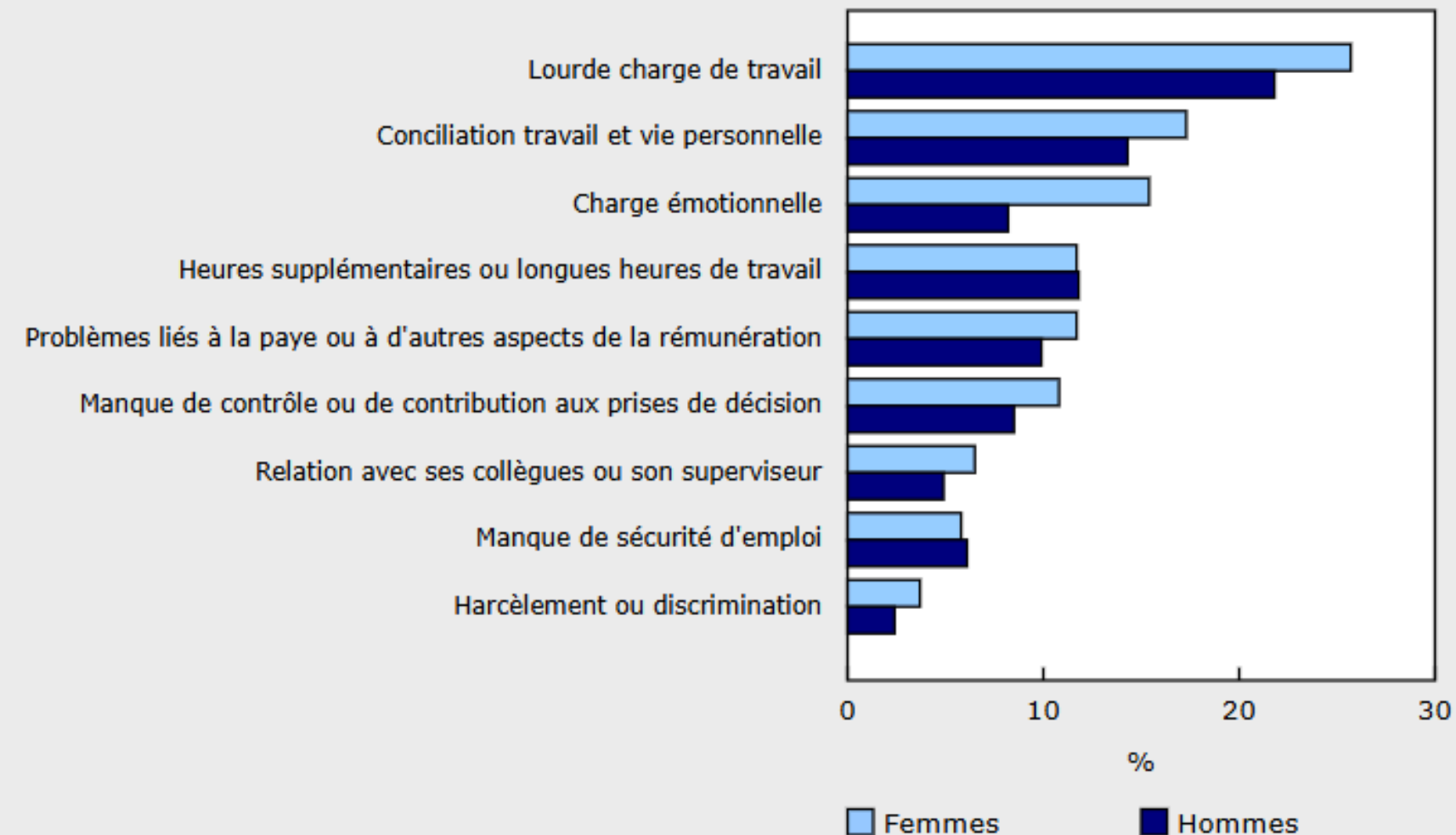
# 21,2%

Environ 1 professionnel sur 5 est touchée par ces chiffres préoccupants, qui ne font qu'effleurer la surface d'une problématique complexe.

Référence : [pratiquesrh.com](https://pratiquesrh.com)

# Les causes les plus courantes de stress

Référence : Statistique Canada



**Note(s) :** Les estimations portent sur la population civile âgée de 15 à 69 ans ne vivant pas en établissement, vivant dans les provinces et qui était en emploi en avril 2023. Les données ne sont pas désaisonnalisées.

**Source(s) :** Supplément de l'Enquête sur la population active (3701), totalisation personnalisée.

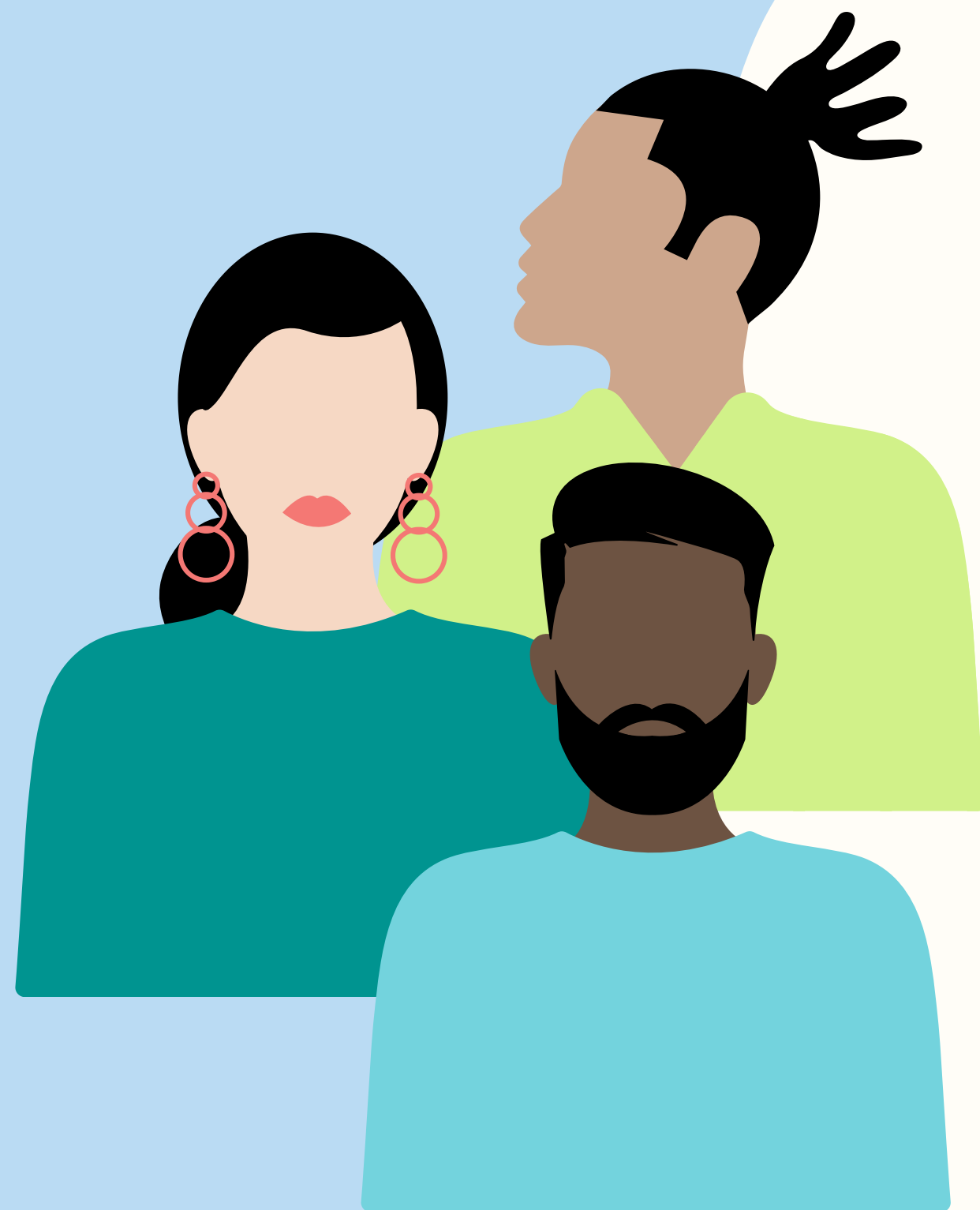
# N'hésitez pas à chercher l'aide d'un ami, d'un collègue ou de ressource compétente.

Nous nous soucions de nos cœurs, alors pourquoi ne pouvons-nous pas prendre soin de nos esprits ?

- 1 Une personne de confiance dans votre équipe
- 2 Votre gestionnaire
- 3 Les ressources offerts par votre entreprise







Des questions?



# Références

La présentation s'appuie sur les sites suivants:

- [https://fr.wikipedia.org/wiki/Charge mentale au travail](https://fr.wikipedia.org/wiki/Charge_mentale_au_travail)
- <https://www.officiel-prevention.com/>
- <https://www.brunet.ca/sante/conseils-sante/charge-mentale>
- <https://gaeconseil.fr/quest-ce-que-la-charge-mentale-au-travail/>
- <https://www.editions-tissot.fr/guide/definition/charge-mentale>
- <https://www.myhappyjob.fr/>
- <https://fr.indeed.com/conseils-carrieres/>
- [Statistique Canada](#)
- [pratiquesrh.com](https://pratiquesrh.com)

# Merci pour votre écoute

## Rétroaction / Feedback

Sondage google form de 5 petites questions avec choix de réponses



Steven Nadeau

