



Retour

OBJECTIF SOINS n° 0300 du 31/07/2024

La charge mentale des cadres de santé

17
Partages



ÉCRITS PROFESSIONNELS

Auteur(s) : **David Naudin** (/recherche/article.html?)

query=%22David%20Naudin%22&revues%5B%5D=OBJ&sortby=relevance) Bertrand Le Corre (/recherche/article.html? query=%22Bertrand%20Le%20Corre%22&revues%5B%5D=OBJ&sortby=relevance) Laurence Pitard (/recherche/article.html? query=%22Laurence%20Pitard%22&revues%5B%5D=OBJ&sortby=relevance)

Fonctions : Adjoint au directeur de l'Institut de formation des cadres de santé de l'APHP, coordonnateur du Pôle de la recherche paramédicale en pédagogie du CFDC, PhD en sciences de l'éducation, chercheur associé au Laboratoire Éducatives et pratiques en santé (LEPS ER 3412), Université Paris-Sorbonne NordCadre supérieur, formateur à l'Institut de formation des cadres de santé de l'AP-HPCadre de santé, faisant fonction de cadre supérieure, Hôpitaux Antoine-Béclère et Ambroise-Paré, AP-HP

La charge mentale d'une personne dépend, d'une part, de la nature des tâches à accomplir et des contraintes extérieures en présence, et d'autre part, des capacités et des ressources intrinsèques dont elle dispose pour les réaliser. La multitude d'activités et de responsabilités du cadre de santé induit souvent un déséquilibre entre ces facteurs, qui peut mener à l'épuisement. Plaidoyer pour l'écologie cognitive.

L'écologie cognitive pour lutter contre le stress et le burn-out

La charge mentale englobe de multiples tâches non seulement professionnelles, mais aussi personnelles. Ces tâches que l'on doit garder à l'esprit doivent être planifiées, organisées et anticipées pour assurer le bon fonctionnement de la vie quotidienne. Cela inclut une multitude d'activités pratiques pour le cadre de santé telles que la gestion des plannings et des flux de patients, la planification des rendez-vous mais aussi des tâches à prévalence émotionnelle comme le soutien des équipes, l'écoute et la prise en compte des besoins des autres. Ce concept théorique de charge mentale ou cognitive a été porté dans de nombreuses disciplines notamment en psychologie, ergonomie, sciences de gestion et des organisations. Il est défini comme « *la mesure de la quantité de ressources mentales mobilisées par un sujet lors de la réalisation d'une tâche* »⁽¹⁾. Cette charge mentale ou cognitive varie en fonction de la nature de la tâche à réaliser, de sa difficulté, des ressources mentales disponibles et allouées pour cela^(2,3) (*figure 1*). Dans la sphère professionnelle, la surcharge cognitive est souvent mise en relation avec le stress, la fatigue, l'anxiété et le burn-out. Il est courant d'évoquer alors une surcharge mentale ou cognitive.

Les facteurs influençant la charge mentale

La charge mentale est un état d'équilibre entre, d'un côté de la balance, des ressources individuelles, et de l'autre côté, la tâche en elle-même, sa nature intrinsèque et l'existence de contraintes extérieures (*figure 1*).

Les ressources individuelles

Plusieurs facteurs individuels influencent la charge mentale. À titre d'exemple, le niveau de compétences et d'expertise permet aux individus d'être plus performants dans les tâches à réaliser, ce qui diminue la charge mentale. Les actions sont alors quasiment toutes réalisées de manière automatique sans même à avoir à y penser. En revanche, les personnes moins expérimentées ou novices peuvent se sentir davantage submergées lorsqu'elles sont confrontées à des tâches complexes ou nouvelles.

La motivation à accomplir la tâche est, elle aussi, essentielle. Ainsi, les individus qui sont intrinsèquement motivés et engagés dans leurs tâches peuvent être plus résilients face à une charge mentale importante. Une motivation élevée peut favoriser la persévérance et la concentration, réduisant ainsi l'impact de la charge mentale sur la performance.

Parmi les ressources personnelles, les personnes ayant un style de pensée flexible, qui sont créatives et efficaces dans la résolution de problèmes, peuvent être plus aptes à gérer la charge mentale. Elles sont souvent capables de trouver des solutions innovantes et de s'adapter aux défis, réduisant ainsi la surcharge cognitive.

Une autre caractéristique individuelle est en lien avec le niveau de confiance en soi. Les personnes ayant un haut niveau de confiance se sentent plus sûres de leurs compétences et de leurs capacités à faire face aux défis. Une plus grande confiance en soi peut également encourager la prise de décision autonome et réduire l'anxiété liée à la charge mentale.

La capacité à gérer le stress est aussi un point capital, comme la possibilité de mobiliser des ressources externes (aide extérieure, connaissances de l'environnement et de ses limites...).

Parmi les ressources internes de la personne, les fonctions exécutives et l'attention sont particulièrement sollicitées. Les premières, très développées chez l'être humain, permettent le contrôle, la réalisation de tâches et de conduites, le choix de stratégies, la prise de décisions et l'adaptation aux situations. Plus précisément, ces processus de haut niveau permettent de réguler l'action, de planifier, d'organiser, de résoudre des problèmes, d'aménager son temps, de s'autoréguler, d'adapter son comportement aux différentes situations, et de gérer les émotions. Ces fonctions sont donc essentielles dans la vie quotidienne et dans les interactions sociales. Parmi elles, nous pouvons distinguer : l'inhibition, la flexibilité mentale, la planification de tâche, la mémoire de travail⁽⁴⁾. L'inhibition permet notamment de garder le contrôle sur les émotions, mais aussi d'inhiber les comportements automatiques, les routines et les distractions, de rester concentré, et de prioriser les séquences d'actions. La fonction de planification de tâche est, quant à elle, liée à la capacité de séquencer les étapes d'une série d'actions pour exécuter la tâche de façon la plus efficace possible. La mémoire de travail permet de mettre à jour les informations disponibles et de se souvenir des tâches à réaliser. La flexibilité mentale aide à passer d'une tâche à une autre en fonction des exigences du contexte.

Ces fonctions essentielles sont très énergivores pour le fonctionnement du cerveau et peuvent être sur-sollicitées. Nous comprenons bien ici le lien d'interdépendance qui existe entre les fonctions exécutives, la charge mentale et les ressources cognitives mobilisées qui sont en lien avec « l'énergie déployée au cours de l'exécution de la tâche pour améliorer l'efficacité »⁽⁵⁾. Enfin, des paramètres physiologiques entrent en jeu, comme la fatigue, le manque de sommeil ou l'alimentation. Des facteurs hormonaux sont aussi des éléments influençant conjointement la charge mentale, les ressources cognitives et les fonctions exécutives.

La tâche à accomplir

Parmi les facteurs impliqués dans la charge mentale, il faut également considérer la ou les tâches à réaliser, leur nature mais également la fréquence de leur réalisation. Ainsi, une tâche répétitive sera...

Le meilleur atout pour avancer bien informé !

Cet article est réservé à nos abonnés.

Pour terminer votre lecture et accéder à l'intégralité de nos contenus, abonnez-vous vite.

Recommandé pour vous

**L'abonnement 2 ans,
économique !**



245 € pour 2 ans

Je m'abonne

FORMULE 2 ans

- ✓ 12 numéros en version papier
- ✓ Tous les articles sur le site et les e-revues
- ✓ 5 % de réduction sur les ouvrages LAMARRE

**L'abonnement 1 an,
classique !**



145 € pour 1 an

Je m'abonne

FORMULE 1 an

- ✓ 6 numéros
- ✓ Tous les articles sur le site et les e-revues
- ✓ 5 % de réduction sur les ouvrages LAMARRE

Vous souhaitez découvrir toutes nos offres d'abonnement ?

Pour profiter pleinement de l'ensemble de ses articles, Espaceinfirmier vous propose de découvrir ses offres d'abonnement.

Découvrir les offres d'abonnement

Déjà abonné ? Connectez-vous !