

Les communicants des petites collectivités allègent leur charge mentale

1. Introduction à la charge mentale

Définition :

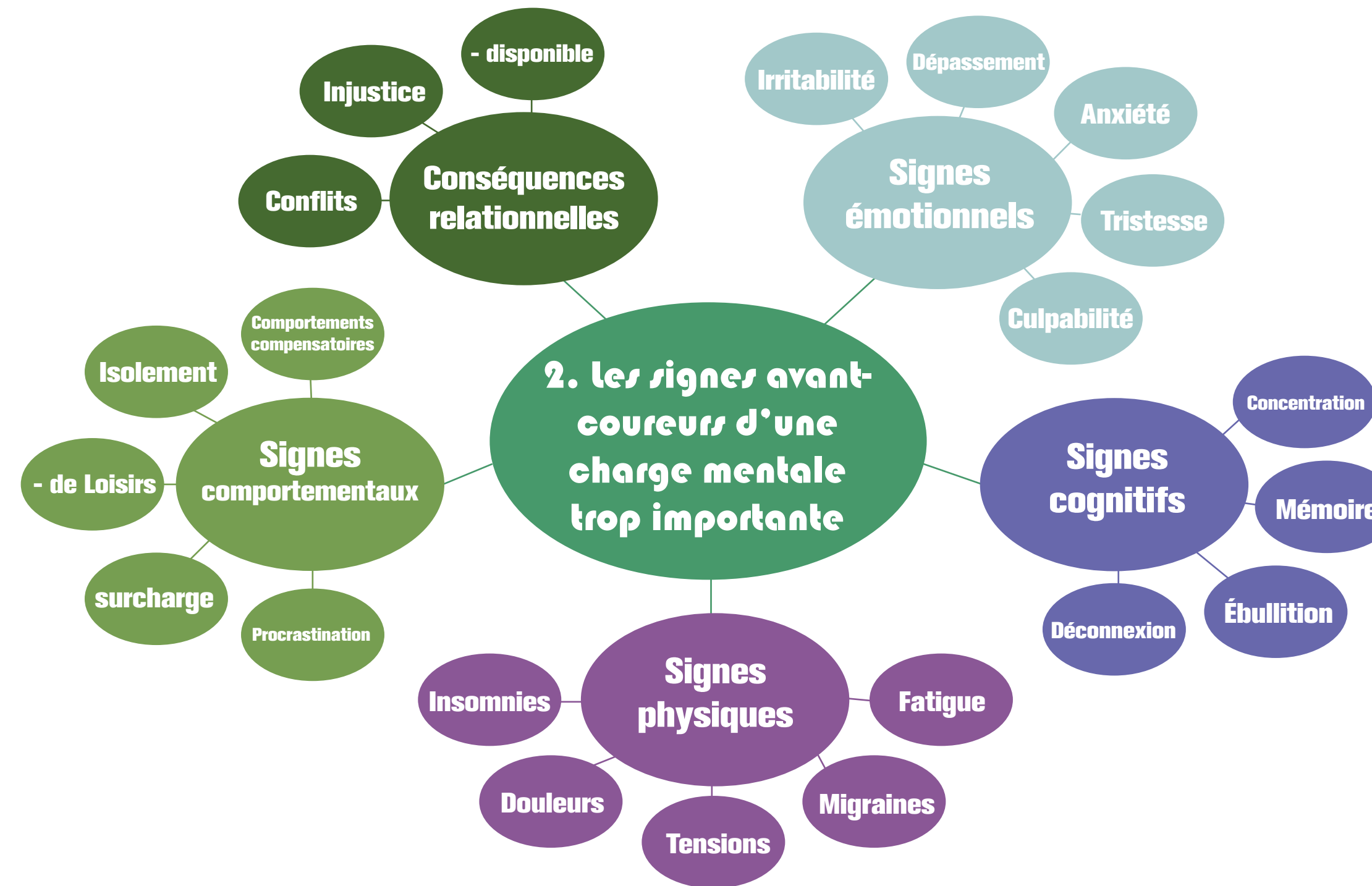
La charge mentale désigne le poids psychologique lié à la gestion simultanée des responsabilités domestiques, familiales et/ou professionnelles, souvent invisibles mais constantes. Elle implique le fait de devoir constamment planifier, anticiper et organiser les tâches, même lorsqu'elles ne sont pas directement exécutées, ce qui peut être épuisant mentalement. Elle est particulièrement associée à une répartition inégale des tâches.

Particularités du métier du communicant public :

- Réactivité et pression des délais.
- Grande polyvalence des missions (informations institutionnelles, gestion de crise, événements, contenu digital, relations presse, communication interne...).
- Relations avec les élus et les administrés.

Impacts de la charge mentale :

Stress, épuisement, erreurs... qui entraînent encore plus de stress, d'épuisement, d'erreurs etc. C'est un cercle vicieux qui peut se mettre en place et avoir des conséquences négatives au quotidien aux niveaux professionnels et personnels.



3. Identifier les sources spécifiques de charge mentale dans la communication publique en petite collectivité

Analyse des situations génératrices de stress et d'anxiété :

- Flux d'informations constants : mails, messagerie en ligne, réseaux sociaux, téléphone...
- Gestion simultanée de nombreux projets, être au four et au moulin de A à Z (surtout quand on est seuls).
- Réunionite.
- Être très souvent en déplacement.
- Perfectionnisme et attentes des parties prenantes. Pression des élus.
- Devoir se montrer légitime.

6. Quelques outils numériques pour alléger la charge mentale

Outils d'organisation et de gestion des tâches : ces outils permettent de planifier, prioriser et suivre vos activités pour éviter les oublis et la surcharge.

- Trello : Gestion de projets et de tâches sous forme de tableaux Kanban visuels
- Todoist : Application simple pour créer des listes de tâches avec rappels et priorités.
- Microsoft To Do ou Google Tasks : Intégration directe avec d'autres outils comme Outlook et Gmail.
- Notion : Plateforme tout-en-un pour organiser des notes, des projets, des tâches et des informations.

Outils de planification : ces applications aident à structurer votre temps et à équilibrer vos activités.

- Google Calendar ou Outlook Calendar : Pour planifier vos rendez-vous et recevoir des rappels.
- TimeBloc : Un calendrier visuel simple pour organiser votre journée heure par heure.
- Fantastical (iOS) : Un agenda intelligent qui synchronise plusieurs calendriers et permet une gestion intuitive.

- Monday.com : Gestion des projets en équipe avec des options de suivi des deadlines.

Applications de gestion personnelle et bien-être : se détendre ou prendre soin de sa santé mentale est crucial pour alléger la charge mentale.

- Headspace ou Calm : méditation guidée et exercices de relaxation.
- Forest : application ludique pour rester concentré et limiter les distractions numériques.

Outils collaboratifs pour répartir les responsabilités : ces outils facilitent la gestion partagée des tâches dans un foyer ou une équipe

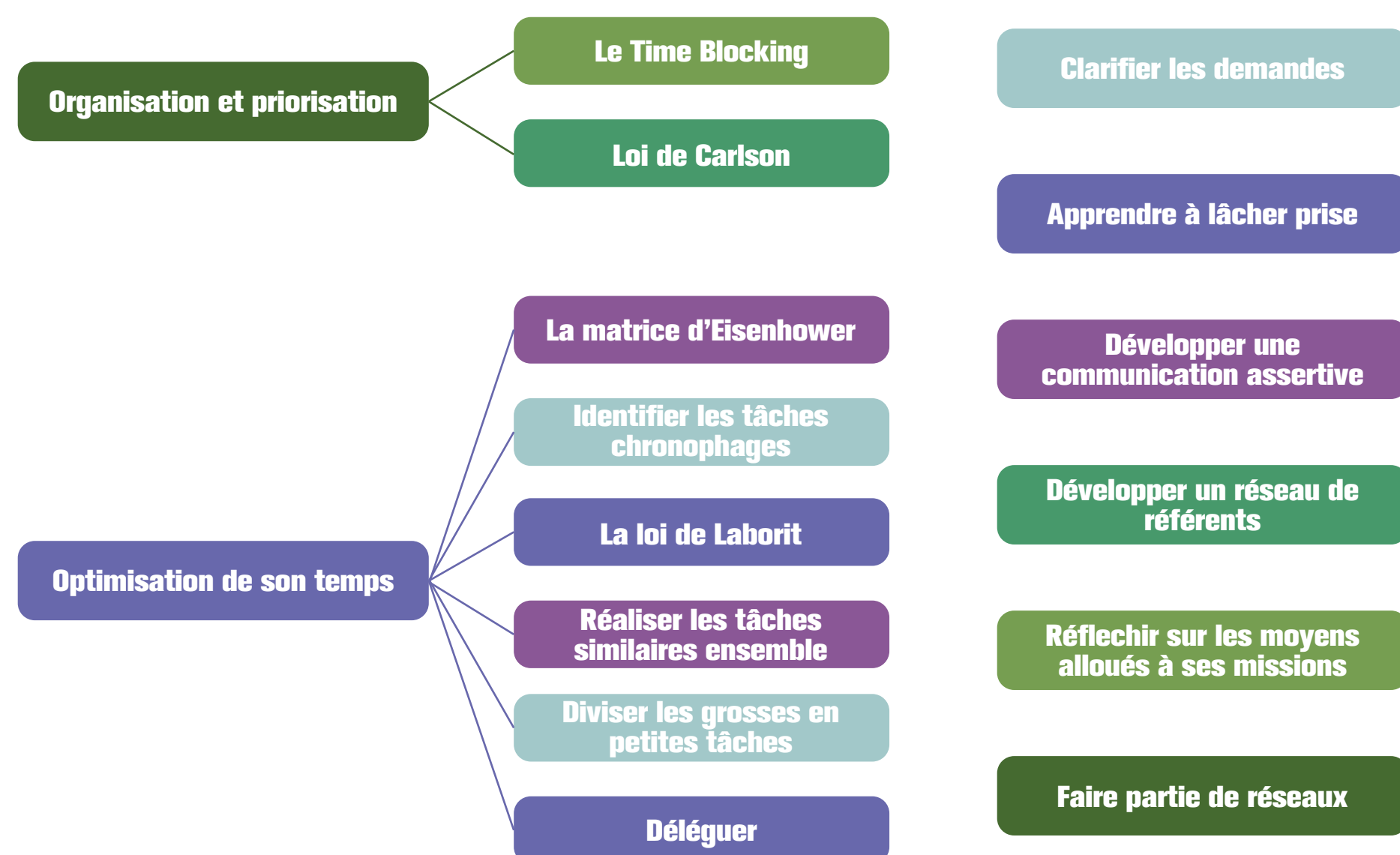
- Google Keep : Partage de listes et de notes avec des proches ou des collègues.
- Asana : pour coordonner des projets en équipe avec des listes de tâches collaboratives.

Utilisation des alertes et rappels intelligents.

Pour ceux qui veulent d'autres outils que le numérique :

- Un tableau blanc, un paperboard...
 - Un carnet, post-it, avec des to do list
- Choisissez les outils adaptés à vos besoins : n'accumulez pas trop d'applications pour éviter de complexifier la gestion et donc de vous ajouter de la charge mentale !

4. Stratégies pour prévenir et réduire la charge mentale



5. Gestion du stress et équilibre personnel



Et on garde toujours à l'esprit...

On peut tous avoir, par moments, une charge mentale importante voire très importante. L'objectif est qu'elle reste limitée dans le temps. elle ne doit pas devenir chronique. Il faut rester capable de se projeter à court, moyen et long terme.