

GUIDE RH :

Comment réduire la charge mentale
des salariés

4 DECEMBRE

CONCIERGO-AVANTAGES

Créé par : M.GUEMATI



 **Conciergo**

Le guide pratique pour les Directions & RH du Bas-Rhin

Introduction — Pourquoi la charge mentale est devenue un défi RH ?

La charge mentale n'est plus un sujet personnel.
Aujourd'hui, elle impacte directement :

- La concentration
- La motivation
- La productivité
- La fidélisation
- L'ambiance de travail
- La marque employeur



Dans le Bas-Rhin, 7 salariés sur 10 déclarent manquer de temps pour leurs tâches du quotidien.

Résultat : plus de fatigue, moins d'engagement au travail.

Bonne nouvelle : en tant que RH ou dirigeant, vous pouvez agir... sans augmenter fortement votre budget.

1. Comprendre les sources de charge mentale en entreprise

- La charge mentale vient rarement du travail seul.
Les RH le constatent : elle explose à cause des **tâches personnelles répétitives**.
- Les plus courantes :
 - Courses, achats, petits dépannages
 - Gestion des colis (Mondial Relay, points Retrait, etc.)
 - Démarches administratives
 - Rendez-vous imposés (poste, banques, etc.)
 - S'organiser pour les enfants après le travail
 - Gérer les imprévus du quotidien

💡 Une étude montre que ces tâches "hors travail" consomment 4 à 6 heures par semaine.

2. Les conséquences pour l'entreprise

- Une forte charge mentale se traduit par :

🎯 → **Baisse de performance**

Un salarié stressé met jusqu'à 40% plus de temps à accomplir certaines tâches.



- 🎯 → **Hausse de l'absentéisme**

+23% d'augmentation en moyenne dans des équipes surchargées.



- 🎯 → **Turn-over + difficulté de recrutement**

Les candidats recherchent des entreprises qui prennent soin de leur QVT.



🎯 → **Image employeur affaiblie**

Un salarié débordé transmet moins de positivité autour de lui.

3. Sept actions simples pour réduire immédiatement la charge mentale des salariés

Voici les meilleures initiatives RH (efficaces + simples + peu coûteuses).

✓ Offrir un service de conciergerie d'entreprise

Solution la plus efficace pour supprimer les irritants du quotidien.

Ex : gestion des courses, colis, démarches, cadeaux, etc.

→ Dans le Bas-Rhin, **CONCIERGO-Avantages** permet de déléguer tout cela pour seulement **9,90€/mois/salarié, déductible**, avec la **Carte Avantages offerte**.



Un salarié libéré de ces contraintes → un salarié plus apaisé, plus disponible.

✓ Introduire des “heures sans réunion”

Un bloc calme dans la journée = baisse du stress immédiat.

✓ Clarifier les priorités

Beaucoup de surcharge mentale vient...

→ de l'incertitude

-
- du manque de priorisation
 - du multitâche permanent
-

✓ Accroître la flexibilité

Chacun a un rythme différent.
Une simple adaptation peut soulager énormément.

✓ Former les managers à détecter les signes de surcharge

Un manager formé détecte :

- fatigue
- irritabilité
- baisse de concentration
- surcharge organisationnelle

Et peut intervenir avant que cela n'explose.

✓ Simplifier les processus internes

(Validation, demandes RH, outils inutiles, réunions longues...)
Moins de friction = moins de charge.

✓ Encourager les pauses réellement utiles

Pas des pauses qui deviennent du "temps pour régler les problèmes perso"...

Des pauses de vraie respiration.

4. Pourquoi les conciergeries deviennent incontournables pour les RH ?

Parce qu'elles répondent au **vrai problème** :

→ Le salarié n'a **pas assez de temps** dans sa vie personnelle.

Une conciergerie :

- Délègue les tâches chronophages
- Réduit la charge mentale
- Améliore le bien-être
- Augmente l'engagement
- Simplifie le quotidien
- Et renforce la marque employeur

Le tout pour un coût réduit, maîtrisé et déductible.

 **BONUS** : Chez CONCIERGO,

→ 1 mois gratuit pour les entreprises autour de Fegersheim

→ Carte Avantages offerte à tous les salariés abonnés.



5. Comment mettre en place une conciergerie en moins de 48h

1. Échanger avec le responsable RH / Direction
2. Définir les besoins des salariés
3. Présenter la solution et les avantages
4. Lancer le mois gratuit
5. Recevoir les premières demandes des salariés
6. Mesurer l'impact :
 - Temps gagné
 - Baisse du stress
 - Meilleure disponibilité

 Installation : 0 minute

 Charge de travail interne : zéro

Conclusion — La charge mentale n'est pas une fatalité

- Une entreprise qui soutient ses salariés devient naturellement plus performante.
- Et vous n'avez pas besoin d'un gros budget :
- - 9,90€ par salarié
 - Déductible
 - Carte Avantages incluse
 - Proximité locale autour de Fegersheim
 - 1 mois gratuit pour tester