

LE PETIT LIVRE DU BIEN-ÊTRE · CHAPITRE 3.4

Mes tâches, mon énergie : alléger et en parler

Respirer, déposer, réguler : vider sa tête sur une liste, regarder ce que chaque tâche coûte et apporte, puis oser en parler. La charge mentale se partage ; elle ne se…

TransparenceRH

2 min	4	4	1 mois
pour tout déposer	cases : plaisir et utilité	temps du message : fait, effet, besoin, proposition	avant le point de suivi



LA RÈGLE

Ce que dit la loi

L'employeur organise le travail et fixe les priorités (CO 321d) ; il protège la santé et doit agir s'il apprend une surcharge (CO 328, LTr 6).



LA RÈGLE

À retenir

La **charge cognitive**, c'est l'effort pour traiter une information ; la **charge mentale**, c'est l'accumulation des sollicitations : professionnelles, logistiques, émotionnelles, familiales.



LA RÈGLE

La règle clé

Une tâche pesante mais utile : L'alléger : simplifier, alterner, demander de l'aide (Bonne pratique)



LA RÈGLE

Pour s'en souvenir

« Ce qui est écrit n'a plus besoin d'être retenu. »



LE PIÈGE

Le piège

Se dire « tout le monde est débordé, donc je ne dis rien » : la surcharge non signalée ne peut pas être corrigée.



LA BASE LÉGALE

Les références

CO 321a, 321c, 321d, 328 ; LTr 6.



Le cas express

Signaler sa surcharge à son responsable, est-ce un manque de loyauté ?

> ✓ **Non** C'est utile et loyal (CO 321a) ; l'employeur doit agir (CO 328).



✓ À retenir, dans l'ordre

- ☐ Respirer.
- ☐ Déposer sur une liste.
- ☐ Classer : plaisir et utilité.
- ☐ En parler avec une proposition.
- ☐ Faire le point dans un mois.

Base légale : CO 321a, 321c, 321d, 328 ; LTr 6.

Le chapitre complet, avec l'exercice : **transparencerh.ch/bd-mes-taches.html**

Repère d'information générale sur le droit suisse, sans valeur de conseil juridique individuel. Vérifié aux sources officielles le 10 novembre 2026.