

# Gestion de la charge de travail

Vous rappelez-vous d'une occasion où votre charge de travail était trop lourde?

Est-ce que cette situation était STRESSANTE?

Ou, au contraire, la trouviez-vous plutôt MOTIVANTE?

Comment avez-vous géré votre TEMPS?

Et que dire de votre niveau d'ÉNERGIE?

Il est tout à fait normal que la charge de travail varie d'une journée à l'autre, selon ce qui se passe au travail.

Il arrive parfois que certaines échéances ou l'atteinte de quotas vous mettent un peu de pression sur les épaules et s'ajoutent temporairement à vos tâches quotidiennes.

Le fait de travailler des heures irrégulières ou pendant des périodes très occupées peut faire en sorte que la charge de travail s'accumule!

La capacité de faire les tâches assignées à l'intérieur d'une période donnée est au cœur du principe de la GESTION DE LA CHARGE DE TRAVAIL.

Permettez-de vous présenter Juliette. Elle est gérante d'un service de traiteur. Elle s'occupe de beaucoup de clients au cours d'une journée. Les dernières semaines ont été difficiles pour elle. Juliette arrive à peine à s'occuper de la clientèle régulière parce qu'une grande partie de son temps est consacrée à un nouveau client qui pourrait lui apporter de bons revenus d'affaires.

Elle remarque qu'elle fait plus d'erreurs que d'habitude et qu'elle doit travailler plus tard pour rattraper les commandes de la journée.

Juliette est stressée et fait de son mieux pour que tous ses clients soient satisfaits.

Elle se demande comment prioriser toutes ses tâches et prendre la meilleure décision possible sans pour autant compromettre l'équilibre travail-vie personnelle. Et si sa supérieure priorisait les commandes autrement?

Une bonne gestion de la charge de travail peut aider les employés à se sentir « maîtres de la situation » et pleinement en mesure de s'acquitter de leurs responsabilités. Cela peut réduire leur stress, prévenir l'épuisement professionnel, les erreurs au travail, les accidents ou les blessures.

Juliette a son mot à dire pour ce qui est de la gestion de sa charge de travail. Elle pourrait aller voir sa superviseure et lui parler de ses difficultés. Elle doit avoir un plan en tête et se demander « Comment puis-je régler cette situation? »

Elle peut aussi demander à sa superviseure quelle serait sa priorité dans sa situation particulière ou s'entendre avec elle pour déterminer quelles commandes auront priorité et lesquelles devront attendre.

Juliette peut aussi suggérer de confier certaines de ces commandes ou tâches à un autre membre de son équipe. Il se peut que certaines tâches ne soient pas essentielles ou nécessaires pour bien faire le travail. Ne plus les faire pourrait peut-être alléger son fardeau?

Les gestionnaires doivent être à l'écoute des suggestions de leurs employés au sujet de leur charge de travail. Il ne sera pas toujours possible de les accommoder, bien entendu, mais la communication ouverte demeure essentielle.

Pourriez-vous faire 3 CHOSES, dès AUJOURD'HUI, pour mieux gérer votre charge de travail?

Vous devriez peut-être en parler à votre superviseur. Préparez-vous à l'avance et recueillez toute l'information nécessaire pour avoir une bonne discussion.

La gestion de la charge de travail fait partie des 13 facteurs qui favorisent la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail.

Pour en savoir, plus, visitez

[MentalHealthCommission.ca/ Français/ norme -nationale](http://MentalHealthCommission.ca/)

Pour obtenir des ressources pour votre milieu de travail, visitez

[tempsDENparler.ca](http://tempsDENparler.ca)

Préparé par Santé publique Ottawa en collaboration avec la Commission de la santé mentale du Canada

Comprend du contenu adapté avec la permission d'Employeur consciencieux Canada.

Et l'appui de Bell Cause pour la cause.