

Le nouveau mal des salariés français : le sentiment d'urgence 89% des français travaillent dans l'urgence

Des agendas trop remplis, plus de stress et toujours moins de temps : ainsi apparaissent les journées des travailleurs français, selon une étude nationale récemment menée par l'éditeur web Sciforma et la société Zebaz.com auprès de 8260 salariés. Dirigeants, responsables mais aussi chefs de projets et assistants ont été sondés. Tous les échelons de la hiérarchie se déclarent confrontés à cette pression quotidienne. Ainsi, 89% des personnes interrogées déclarent travailler dans l'urgence tout en reconnaissant (à 78%) qu'elles font des efforts de gestion de leur temps, établissant notamment des « to do lists » (listes de tâches à réaliser). Cependant l'étude révèle que la plupart réalisent en priorité les tâches « pressantes » avant les tâches importantes : résultat paradoxal, les tâches les plus importantes ne sont traitées qu'une fois qu'elles se sont avérées « urgentes ». Autre mécanisme source d'inconfort : 57% des témoins déclarent dépasser les 35 heures de travail hebdomadaires pour traiter les tâches urgentes en retard! Pour 95% des personnes interrogées, cela a évidemment un impact sur leur vie privée. Pour la psychiatre Christine Mirabel- Sarron, auteur de « Bien gérer son temps » (ed.Odile Jacob) et qui reçoit dans ses consultations la plupart de ces travailleurs « au bout du rouleau », le problème majeur de la gestion du temps naît d'une difficulté à évaluer « le budget temps de chaque activité ». « Lorsque les personnes établissent des « to do list », elles le font comme une succession de souhaits à accomplir comme par magie, sans tenir compte des contraintes inhérentes, et des sous- étapes qui mènent à la réalisation d'un projet, explique la psychiatre. Notamment, les imprévus ne sont pas pris en compte. Des pannes informatiques, un client qui annule son rendez-vous, un service administratif fermé... Ces événements, justement parce qu'on ne les a pas

envisagés, ont un impact émotionnel dévastateur. Et ils entraînent colère et dévalorisation de soi ».

Autres « voleurs de temps », les nouveaux outils technologiques pourtant sensés améliorer le confort des travailleurs. 84% des personnes interrogées pensent qu'ils perturbent leur concentration et, pour 89%, ils renforcent le sentiment d'urgence. « Mes patients se sentent souvent impuissants face à ces « interrupteurs technologiques », commente le Dr Mirabel-Sarron. Mais il suffit de ne pas répondre aux mails dès qu'on entend le jingle d'arrivée d'un message. Se planifier une tranche de temps précise -par exemple une demie-heure chaque matin- pour lire et répondre aux mails permet de se libérer de cette impression de fatalité ».

Restent bien sûr les « interrupteurs temporaires » liés à l'organisation défaillante et à la gestion uniquement à court terme de la plupart des entreprises. A la question « qu'est-ce qui vous fait perdre le plus de temps au travail ? », les français répondent à 68,6 % « les problèmes techniques », tout en donnant la « palme » de la perte de temps aux réunions. Plus de 3 personnes sur 4 (75%) affirment en effet que la « réunionite aigue » les met en retard dans la réalisation de leurs missions, renforçant ainsi leur sentiment d'urgence général.