

## Une charge de travail excessive impacte votre santé et vos performances. Ne restez pas seuls, exprimez-vous faites-vous accompagner.

**Avec les transformations, les recrutements au compte-goutte, les outils inadaptés, les objectifs irréalistes, "l'agilité", etc., la surcharge de travail est malheureusement devenue une norme silencieuse.**

### Que dit la loi ?

L'article L.4121-1 du Code du travail impose à l'employeur de prendre toutes les mesures nécessaires pour assurer la sécurité et protéger la santé physique et mentale des salariés.

### Quand évoquer une charge de travail excessive ?

- À tout moment. Rencontrez votre manager et formalisez le compte-rendu de votre entretien.
- Lors de votre entretien annuel. [L'Accord Qualité de Vie et des Conditions de Travail](#) de 2022 stipule que « La charge de travail, [est] un sujet clé à aborder lors de l'entretien de performance <sup>(1)</sup> ».

### Suivi du temps de travail

Si vous êtes en horaires variables ou en forfait heures, tenez à jour votre feuille de suivi d'heures, disponibles pour l'instant sous format Excel – [Article KB0014649](#).

### Un dispositif d'alerte pour les cadres au forfait jours

En cas de charge de travail élevée ou de difficultés dans l'organisation de cette charge de travail vous pouvez sans attendre alerter votre manager par écrit. Il devra alors organiser un entretien avec vous au plus tard dans un délai d'un mois.  
Plus de détails sur notre [fiche dédiée](#).

### Quels sont les impacts de la surcharge de travail ?

#### Impacts sur la santé mentale

Stress chronique, anxiété et dépression, burn-out (syndrome d'épuisement professionnel), irritabilité et repli sur soi.

#### Impacts sur la santé physique

Troubles du sommeil, fatigue chronique, Troubles musculosquelettiques, problèmes gastro-intestinaux, affaiblissement du système immunitaire, risque cardiovasculaire accru.

#### Impacts cognitifs et conséquences sur la performance au travail

Diminution de l'attention et de la concentration, troubles de la mémoire, difficulté à prendre des décisions, baisse de la qualité du travail et augmentation des erreurs.



Les impacts sur la santé mentale et physique d'une surcharge de travail, la pression et notre recherche de la performance altèrent notre capacité à prendre du recul.

Faites-vous accompagner par les [représentants du personnel FO](#) qui vous aideront à identifier les difficultés et à les formaliser et vous guideront dans les démarches à suivre.

(1) Depuis la signature de cet Accord, la Cour de cassation a confirmé en avril 2023 que ne pas aborder la charge de travail lors des entretiens annuels constitue un manquement à cette obligation de sécurité de l'employeur.





## Excessive workload impacts your health and performance. Don't stay alone, express yourself, get support.

**With transformations, drip-drip recruitment, unsuitable tools, unrealistic goals, "agility", etc., work overload has unfortunately become a silent norm.**

### What does the law say?

Article L.4121-1 of the French Labor Code requires the employer to take all necessary measures to ensure the safety and protect the physical and mental health of employees.

### When to talk about an excessive workload?

- At any time. Meet your manager and formalize the minutes of your interview.
- During your annual interview. The [2022 Quality of Life and Working Conditions Agreement](#) states that "Workload [is] a key topic to address during the performance review <sup>(1)</sup>".

### Tracking of working time

If you are on variable hours or on a fixed hour basis, keep your hours tracking sheet up to date, available for the moment in Excel format– [Article KB0014649](#).

### An alert system for executives on a fixed-day contract

In the event of a high workload or difficulties in organizing this workload, you can immediately alert your manager in writing.

He will then have to arrange an interview with you within one month at the latest.

More details about our [dedicated sheet](#).

### What are the impacts of work overload?

#### Impacts on mental health

Chronic stress, anxiety and depression, burnout (burnout syndrome), Irritability and withdrawal.

#### Impacts on physical health

Sleep disorders, chronic fatigue, Musculoskeletal disorders, gastrointestinal problems, weakened immune system, increased cardiovascular risk.

#### Cognitive impacts and consequences on work performance

Decreased attention and concentration, memory problems, difficulty making decisions, decreased quality of work and increased errors.



The impacts on mental and physical health of an overload of work, pressure and our search for performance alter our ability to take a step back.

Be accompanied by [FO staff representatives](#) who will help you identify and formalize the difficulties and guide you in the steps to follow.

(1) Since the signing of this Agreement, the Court of Cassation confirmed in April 2023 that not addressing the workload during annual interviews constitutes a breach of this employer's safety obligation.

