

# La charge de travail des cadres

Les frontières de l'entreprise n'existent plus car les cadres travaillent partout - car de plus en plus nomades - et tout le temps, y compris le soir et le week-end. Leur charge de travail augmente : gestion croissante des imprévus, immédiateté de l'information, utilisation intensive de la messagerie. Les tâches opérationnelles se cumulent avec celles de management.

## Charge de travail

Leurs équilibres de vie sont de moins en moins satisfaisants : temps de travail, de repos et vie privée s'entremêlent. **Le risque de burn-out se généralise** : tous les salariés sont concernés. Les femmes cadres vivent de manière exacerbée ces situations. Le syndicalisme a la responsabilité d'innover et de construire de nouvelles régulations. La CFDT Cadres revendique :

## Un droit au repos effectif

- L'employeur doit pouvoir produire le **décompte des jours de travail, du temps de repos** entre deux jours et des jours de repos.
- La mise en œuvre **d'un droit d'alerte** doit être négociée pour permettre l'expression des situations de dérives et des risques qui en découlent pour les salariés.
- **L'entretien annuel** sur la question des équilibres de vie doit intégrer **les enjeux de vie privée** dans l'organisation du travail et dans les pratiques de management.
- **Le droit au repos et à la santé** nécessite des mesures concrètes de régulations collectives.

## La mise en place d'espaces de dialogue sur le travail pour :

- **créer la coopération**, échanger et décider collectivement de son organisation ;
- **renégocier les objectifs fixés** et les moyens alloués s'ils sont responsables de dépassements d'horaire importants ;
- **Inciter les managers de proximité** à évoquer leurs marges de manœuvre, l'expression des tensions et des injonctions contradictoires ;
- **instaurer des groupes de pairs** afin d'échanger et de fédérer les bonnes pratiques managériales.

## Lutter contre les inégalités faites aux femmes

- Intégrer dans les négociations sur l'égalité professionnelle les questions liées à l'organisation d'une journée de travail. L'évolution des conditions de travail en vue d'améliorer l'articulation entre temps professionnel et personnel se fait au bénéfice de tous, hommes et femmes.

### Documents

[Droit et devoir de déconnexion](#)

[Travail et temps, maintenir les équilibres](#)

[Équilibre des temps](#)

[Vers un équilibre travail et temps](#)

[Stress, ça casse sans prévenir](#)

[Forfait jour : l'investissement responsable](#)

### Liens utiles

[Toutes les publications CFDT Cadres](#)