

Adapter la charge mentale à l'ère de l'IA

Soignants en surcharge cognitive malgré les plans QVCT. L'IA peut contribuer à réduire la charge... ou l'aggraver. Tout dépend de la façon dont elle est intégrée au travail réel.

Quand le travail réel déborde

- ◆ Tâches morcelées, interruptions permanentes, réunions tardives ou non planifiées.
- ◆ Procédures et outils numériques qui s'empilent sans cohérence.
- ◆ Très peu de temps protégé pour le soin, la régulation et la formation.

Résultat : une charge mentale qui dépasse les capacités de récupération des équipes sur le long terme.

L'IA ne réduit pas automatiquement la charge mentale

Mal intégrée, l'IA peut :

- ◆ Ajouter des doubles saisies et des contrôles supplémentaires.
- ◆ Multiplier les notifications et alertes intempestives.
- ◆ Renforcer l'injonction à « aller plus vite » sans revoir l'organisation.

Sans travail sur le poste de travail, l'IA risque de devenir une couche de complexité en plus et d'augmenter la charge cognitive.

Faire de l'IA un levier, pas une contrainte

Intégrer l'IA dans une démarche QVCT, c'est :

- ◆ Analyser l'impact réel sur l'activité des soignants.
- ◆ Clarifier qui fait quoi entre humain et outil numérique.
- ◆ Simplifier les interfaces et limiter les sollicitations inutiles.

Objectif : alléger la charge cognitive et redonner du temps de cerveau disponible aux professionnels de santé.

Revisiter la charge mentale au poste de travail

Les établissements qui s'engagent :

- ◆ Allègent le reporting et simplifient certaines procédures.
- ◆ Réduisent les interruptions évitables et sécurisent des plages sans sollicitation (téléphone, mails, outils numériques).
- ◆ Articulent projets IA, organisation du travail et dialogue professionnel.

En quelques mois : baisse de la fatigue cognitive et regain de sens au travail.

QVCT, charge mentale et IA : un chantier structurel

La QVCT ne se résume pas à « prendre soin des soignants » : c'est un travail structurel sur l'organisation, la charge mentale et l'usage des outils numériques, en particulier des solutions d'IA.

Les établissements qui s'y engagent y gagnent en attractivité, en fidélisation et en qualité des soins.

Fiche repère WEKA associée

[Adapter la charge mentale au poste de travail](#)

weka.fr/fiches-et-outils/adapter-la-charge-mentale-au-poste-de-travail-8255

[Pour aller plus loin : jlstanconsulting.com/blog-weka.html](https://jlstanconsulting.com/blog-weka.html)