

# Café TMNlab | Charge et santé mentale dans la communication culturelle

Posted on 10 mars 2026 by Bénédicte Chipault

Le jeudi 26 février, le TMNlab a consacré un café sur la question de la santé mentale des professionnels de la communication et en s'appuyant sur le « [Livre blanc pour préserver la santé mentale des chargé·e·s de communication](#) », publié par [Jérôme Ramacker](#), consultant et formateur en communication culturelle. Lors de cet échange, Jérôme Ramacker a pu ouvrir la discussion sur les conditions d'exercice du métier, les bonnes pratiques et répondre au témoignages pertinents des membres de la communauté.

## Réécoutez l'enregistrement du Café

### Compte-rendu détaillé

*Cette partie a été générée avec deux outils IA, l'un pour la transcription de l'enregistrement, l'autre pour l'analyse et le résumé, puis relue et corrigée par un humain.*

#### 1) Contexte

Fort d'une expérience développée entre la France et la Belgique, Jérôme Ramacker a décidé de publier ce livre blanc face à l'urgence grandissante observée sur le terrain. Notamment, le turnover important dans les postes de communication, crise de reconnaissance, surcharge chronique et difficultés organisationnelles. Les échanges pendant ses formations et accompagnements ont révélé que les problèmes rencontrés sont **systemiques et largement partagés**. Selon lui, la communication culturelle reste un métier passionnant, mais il nécessite aujourd'hui une réflexion collective sur ses conditions d'exercice.

#### 2) État des lieux : des risques systemiques

##### Une surcharge de travail

Plusieurs facteurs aggravent la charge mentale des communicants :

- Volume de travail élevé

- Multiplication des projets à traiter simultanément
- Horaires atypiques liés à l'activité culturelle (soirées, week-ends)
- Demandes urgentes ou tardives
- Attente d'une présence constante sur les réseaux sociaux

Ces contraintes correspondent à plusieurs facteurs de risque identifiés par l'Organisation mondiale de la santé (OMS).

### **Le mythe du « couteau suisse »**

Les postes de communication dans la culture sont souvent caractérisés par des fiches de poste très larges. La polyvalence exigée frôle parfois l'absurde. Cet écart entre le travail prescrit (la mission définie) et le travail réel (l'accumulation de tâches connexes) engendre un épuisement par fragmentation constante de l'attention.

### **L'isolement professionnel**

Dans de nombreuses structures culturelles, la communication est assurée par une seule personne et les communicants ont peu d'occasions d'échanger avec des pairs. Cet isolement renforce le sentiment de responsabilité et de pression.

### **Des attentes irréalistes**

Une plainte récurrente traverse les institutions : « S'il n'y a personne à un événement, c'est un problème de com. ». Ce raccourci simpliste place le professionnel dans une position difficile et ne remet pas en question les échecs de programmation ou défauts d'anticipation d'autres services. En effet, les équipes sont aussi régulièrement sollicitées à la dernière minute pour promouvoir un projet, ce qui limite l'efficacité stratégique.

## **3) Facteurs d'usure et signaux d'alarme**

### **L'infobésité, auto-sabotage numérique et crise éthique**

Le chargé de communication devient le point de convergence de demandes multiples, parfois contradictoires, à traiter avec des outils et des moyens souvent limités, ce qui crée des conflits de priorités.

**Un risque fréquent : l'auto-sabotage.** Publier toute une saison d'un coup, par exemple, noie les contenus dans l'algorithme et épuise l'équipe pour un impact quasi nul.

Les réseaux sociaux, notamment X et Meta, qui font l'objet de débats posent la question d'adopter des alternatives plus éthiques. Cependant, investir de nouveaux réseaux, et gérer plusieurs plateformes augmentent la charge de travail.

## L'invisibilité du travail technique

Le temps de production (montage de vidéos, création graphique, rédaction, paramétrage publicitaire) est largement sous-estimé par les collègues. Cette invisibilité renforce le sentiment de non-reconnaissance et contribue à des demandes irréalistes.

### Signaux d'alerte et risques

Les situations décrites peuvent entraîner :

- fatigue mentale
- perte de sens
- sentiment d'isolement
- perfectionnisme excessif
- risque de burn-out

La distinction entre sympathie et empathie devient essentielle pour prendre du recul :

- La sympathie, où on a tendance à absorber les émotions et les préoccupations des autres.
- L'empathie, qui permet plutôt d'écouter activement tout en maintenant une distance protectrice.

## 4) Reprendre le contrôle : des leviers stratégiques

### Apprendre à dire « non »

Dire « non » est une attitude saine et professionnelle. Il est important de poser des limites, lorsqu'une demande n'est pas compatible avec la stratégie de communication, arrive trop tard ou dépasse les capacités de travail. Ce positionnement oblige l'organisation à reconnaître l'expertise métier et de disposer d'un cadre stratégique clair.

NDLR : voir [Dire « non » à une demande de dernière minute \(et obtenir gain de cause\)](#) sur notre plateforme d'auto-formation Audience Data & Performing Arts

### Structurer la communication

Plusieurs outils permettent d'organiser le travail :

- **La matrice de communication**  
Clarifier les priorités et les valeurs communes.
- **Les lignes éditoriales**  
Définir précisément : quoi dire, pour qui, sur quel canal.  
Elles servent de filtre face aux demandes hors cadre.
- **Le plan de communication et calendrier éditorial partagé**

Outils collaboratifs (Trello, Teams, etc.) qui permettent de rendre le travail visible, organiser la circulation de l'information dans un espace partagé et limite les demandes imprévues.

## Redonner du sens au métier

Pour éviter la perte de sens, il est nécessaire de :

- reconnaître les situations de surcharge ;
- clarifier les limites professionnelles ;
- proposer des solutions collectives;
- accepter de **lâcher prise sur certaines décisions**.

## 5) Charte de modération et prendre soin de sa santé mentale

Le chargé de communication représente l'institution, non sa personne. Il est important de ne pas prendre personnellement les commentaires haineux sur les réseaux sociaux. Ce qui est interdit dans l'espace physique (insultes, haine, discrimination) doit l'être avec la même rigueur en ligne. La mise en place d'une charte de modération est indispensable pour créer une « safe place » numérique.

Pour prendre soin de sa santé mentale, plusieurs pratiques sont recommandées :

- respecter le **droit à la déconnexion**
- limiter la consultation des mails professionnels, notamment sur le téléphone personnel
- s'accorder des périodes sans réseaux sociaux, ou même sans numérique
- maintenir un équilibre entre vie personnelle et professionnelle

NDLR : voir [Café TMNlab x #CMCulture : Traverser les situations de crise aux manettes des réseaux sociaux](#) sur le sujet de la charte

## 6) Repenser la communication culturelle

Selon Jérôme Ramacker, les communicants doivent aussi **se réapproprier leur métier**.

Plutôt que de suivre toutes les injonctions de publication, il est préférable de :

- définir une identité éditoriale forte ;
- expérimenter des formats originaux ;
- privilégier la qualité des contenus.

Cette approche renforce la relation avec les publics.

## 7) Échanges avec la communauté : enseignements clés

### Gérer la crise du « vendredi 16h »

Pour éviter les urgences récurrentes :

- mettre à disposition des chartes graphiques claires,
- créer des modèles simplifiés (Canva ou équivalent).

Les services peuvent ainsi produire eux-mêmes leurs supports simples en cas d'urgence, sans solliciter la communication pour de la micro-exécution non planifiée.

### Intégrer la santé mentale aux RH

La santé mentale ne doit plus être perçue comme une fragilité individuelle, mais comme un enjeu organisationnel. Les directions doivent être sensibilisées à la charge cognitive spécifique au travail numérique.

### Rendre visible l'invisible

Les outils de planification partagée permettent de montrer que le « temps libre » n'existe pas : il est consacré à la création, à la réflexion stratégique et à la production technique, qui exigent concentration et continuité.

## Pour aller plus loin

On vous remet les liens utiles :

- Pour télécharger gratuitement le [livre blanc et retrouvez la décharge mentale anonyme](#) pour partager vos témoignages et nourrir une réflexion collective;
- Pour consulter la fiche [« Dire « non » et obtenir gain de cause »](#) sur la plateforme portée par [Prospero Extended Theatre](#) et le **TMNlab**;
- Pour découvrir ou relire le compte-rendu du [Café TMNlab x #CMCulture : Traverser les situations de crise aux manettes des réseaux sociaux](#), qui aborde notamment la question des **chartes de modération**.