

# Questionnaire

## Répartition de la charge mentale

Ce questionnaire a pour but d'**évaluer la charge mentale** qui pèse sur chacun ainsi que les tâches réalisées.

Choisissez chacun votre chiffre : 1 ou 2.

Parmi les phrases suivantes, cochez qui y pense et qui s'en occupe.

Si vous faites une tâche mais que c'est votre conjoint(e)/colocataire qui vous demande de le faire : cochez de votre côté la partie *faire* mais pas la partie *penser*.

Si vous réaliser ou penser les deux à une même tâche, à la même fréquence, cochez la case chez chacun.

Sinon, cochez seulement chez la personne qui l'a réalise le plus souvent.

Il n'y a, bien sûr, pas toutes les tâches détaillé ci-dessous mais cela permettra de donner une idée de la répartition au sein de votre foyer.

**Le but n'est pas de créer une compétition, mais de faire prendre conscience à chaque personne** ce que chacun fait et pense au quotidien. Et oui, on ne voit pas forcément que l'autre "pense" :)

Si les résultats ne sont pas équitables, vous pourrez alors réfléchir ensemble, pour instaurer une nouvelle organisation qui le sera plus. Le but étant, que chacun s'occupe de tâches entièrement (donc y penser et pas seulement la faire)

Je pense à lancer les machines de linge

Je pense à étendre le linge

Je fais la liste de courses

Je prépare le drive

Je pense à racheter les vêtements

Je pense à acheter les fournitures scolaires

Je pense à acheter les cadeaux d'anniversaire/Noël

Je prévois les menus

Je pense à payer les factures dans les temps

Je pense aux démarches administratives à réaliser

Je pense à prendre les rendez-vous médicaux

Je pense à trier, désencombrer la maison

Je pense aux tâches ménagères à réaliser

Je pense à l'inscription aux activités extra-scolaire

Je pense aux vaccins des enfants

Je pense à noter tous les rendez-vous

Je pense à l'assurance scolaire

Je pense aux devoirs, carnets à signer...

Je pense à faire la liste pour les valises

Je pense à sortir les poubelles

Je pense à arroser les plantes

Je pense à changer les draps

Je pense à laver les serviettes

Je dis aux enfants qu'il faut se coucher, se brosser les dents....

Je lance les machines

Je fais les courses

Je récupère le drive

Je range les courses

Je rachète les vêtements

J'achète les fournitures scolaire

J'achète les cadeaux d'anniversaire/Noël

Je prépare les repas

Je paie les factures

Je fais les démarches administratives

Je prends les rendez-vous médicaux

Je trie, désencombre la maison

Je m'occupe des tâches ménagères

J'emmène les enfants aux rendez-vous médicaux

J'emmène les enfants aux activités extra-scolaire

J'emmène les enfants faire leur vaccin

Je prends l'assurance scolaire

Je fais les devoirs, signe les cahiers...

Je prépare les valises

Je sors les poubelles

J'arrose les plantes

Je change les draps

Je couche les enfants, je leur brosse les dents...

Je donne à manger aux animaux

# Le calcul

Maintenant que vous avez coché vos cases, vous pouvez les additionner sur chaque page :

1 point par case cochée.

Notez ci-dessous le total de chaque page.

Je pense...

1 | 2  
:  
:

Je fais...

1 | 2  
:  
:

J'entends souvent "mais à chaque fois qu'il/elle me demande de faire quelque chose, je le fais et ça ne va quand même pas, les disputes continuent". Si c'est le cas pour vous, c'est peut être que cette personne voudrait arrêter de vous demander, et que vous preniez en charge la tâche entièrement. Pour que vous compreniez mieux :

La charge mentale ne se voit pas mais elle peut vraiment fatiguer mentalement. On pense à tout, tout le temps.

Même lorsqu'on veut dormir, les tâches à ne pas oublier tournent toujours dans notre tête. C'est pour cela, qu'elle doit être répartie.

Pour conclure : faire c'est super, mais y penser aussi c'est mieux !

