



## *Charge mentale : comment l'alléger ?*

La charge mentale, c'est le fait de devoir penser à tout en permanence dans la sphère domestique. Elle concerne les femmes, et plus particulièrement les mères de familles qui doivent gérer l'intendance, l'éducation des enfants, leur travail etc. C'est la présence permanente de ces tâches à accomplir dans l'espace mental qui la rend épuisante.

Se libérer de la charge mentale demande avant tout de vous interroger sur vos motivations : d'où viennent toutes vos obligations ? Que se passerait-il si vous n'étiez plus constamment débordée ? De quoi avez-vous peur ?

### *Les points clés à retenir :*

#### **#1 VIDER SON ESPRIT**

Pour alléger la charge mentale, la première étape consiste à évacuer toutes les tâches de son esprit. Prenez l'habitude de les noter dans un endroit dédié dès qu'elles se présentent. Vous pouvez utiliser un carnet papier réservé à votre liste, ou une application comme Todoist (<https://todoist.com/>).

#### **#2 DÉLÉGUER**

Deuxième étape : voyez comment vous pouvez déléguer les tâches qui vous pèsent le plus. Ce n'est pas toujours une question de moyens : le dialogue et le système D peuvent vous venir en aide !

Quelles tâches aimeriez-vous déléguer ? Comment votre conjoint et vos enfants peuvent-ils être impliqués ? Quel budget pouvez-vous consacrer à la délégation de certaines tâches ?

#### **#3 SUPPRIMER**

Le dernier point consiste à faire un travail de simplification. On fait parfois les choses pour de mauvaises raisons : par convenance sociale ou par habitude.

Reprenez votre liste de tâches et posez-vous ces questions : qu'est-ce qui est essentiel ? Que pourriez-vous simplifier ? Que pouvez-vous supprimer totalement ?



# Mini Coaching :

Votre mini coaching commence pour vous permettre de passer à l'action ! Utilisez cet espace pour mettre les conseils de cette vidéo en pratique et les implémenter dès aujourd'hui dans votre vie. Prenez le temps de répondre par écrit pour garder une trace de vos réflexions.

## JE PASSE À L'ACTION EN RÉPONDANT À CES QUESTIONS :

En regardant cette vidéo, j'ai réalisé que...

.....  
.....

Qu'est-ce que je veux retenir de cette vidéo ?

.....  
.....

Quel est le premier pas que je décide de faire pour alléger ma charge mentale ?

.....  
.....

Quand est-ce que je m'engage à faire ce premier pas ?

.....  
.....



## MES NOTES :

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## DANS 1 MOIS :

Reprenez cette fiche dans un mois, et répondez rapidement à ces 4 questions :

Qu'est-ce que j'ai mis en place sur ce sujet ?

.....  
.....

Sur quel(s) point(s) puis-je m'améliorer ?

.....  
.....

Qu'est-ce que cela m'a apporté ?

.....  
.....

Quelle est ma nouvelle prochaine étape ?

.....  
.....

