

Comprendre (et alléger) *ta charge mentale*

Un guide pour nommer ce que tu vis — et commencer à en déposer une partie, dès aujourd'hui.

Il est 17h. Tu rentres, les enfants ont faim, et ta tête tourne déjà sur dix choses en même temps : le souper, le lunch de demain, le rendez-vous chez le dentiste, la lessive qui s'accumule.

Tu n'as rien oublié d'important. Tu n'es pas désorganisée. C'est juste que ta tête fait, en silence, le travail de dix listes à la fois — et ça, ça s'appelle la charge mentale.

Ce guide ne va pas tout résoudre. Mais il va t'aider à mettre des mots sur ce que tu portes, et te donner trois pistes concrètes pour en déposer une partie. Pas demain. Aujourd'hui.

DÉFINITION

C'est quoi, la charge mentale ?

C'est le travail invisible de penser à tout — même quand tu ne fais rien physiquement.

Ce n'est pas faire le souper. C'est savoir qu'il faut le faire, anticiper ce qu'il manque, se souvenir que ton fils n'aime plus le brocoli — et penser à tout ça en conduisant, en travaillant, en essayant de dormir.

Trois signes que tu la reconnais probablement :

- Tu te réveilles la nuit en pensant à une tâche
- Tu as l'impression de ne jamais vraiment « finir » ta journée
- Tu portes des choses que personne d'autre dans la maison ne pense à porter

Ce n'est pas un manque de capacité. C'est un manque d'outil pour déposer ce qui n'a pas besoin de rester dans ta tête.

LES ORIGINES

Les 3 sources principales

La plupart des femmes portent les trois en même temps, souvent sans s'en rendre compte — parce que c'est devenu automatique.

La charge domestique

Tout ce qui touche au fonctionnement physique de la maison : les repas, le ménage, les courses, l'entretien.

La charge organisationnelle

Les rendez-vous, les échéances, les papiers, les dates à ne pas manquer — tout ce qui demande de la mémoire et de la planification.

La charge émotionnelle

Anticiper les besoins des autres avant qu'ils ne les expriment. Sentir l'ambiance de la maison. Porter l'énergie de tout le monde, en plus de la sienne.

AUTO-ÉVALUATION

Où en es-tu, honnêtement ?

Lis chaque affirmation et coche celles qui te ressemblent.

- ☐ Je pense à des tâches à faire même quand je suis censée me reposer.
- ☐ Je suis souvent la seule à savoir où sont les choses dans la maison.
- ☐ Je me sens responsable des tâches même quand ce sont les autres qui les font.
- ☐ J'ai du mal à profiter d'un moment sans qu'une pensée "pratique" s'invite.
- ☐ Je me réveille parfois la nuit avec une tâche ou une inquiétude en tête.
- ☐ J'anticipe les besoins des autres avant même qu'ils les expriment.
- ☐ Je ressens de la fatigue en fin de journée même quand je n'ai pas bougé.
- ☐ J'ai l'impression de ne jamais vraiment "terminer" ma journée.
- ☐ Je gère mentalement plusieurs choses en même temps la plupart du temps.
- ☐ Je remarque ce qui manque, ce qui est à faire, ce qui est à prévoir — automatiquement.
- ☐ J'oublie parfois de prendre soin de moi parce que je suis occupée à penser aux autres.
- ☐ Quand quelqu'un d'autre gère quelque chose, je supervise quand même mentalement.

Découvre ton résultat...

1 à 3 cases cochées

Tu portes une charge légère — mais elle est là. Les astuces qui suivent t'aideront à la garder à ce niveau.

4 à 7 cases cochées

Ta charge mentale est réelle et présente au quotidien. Tu mérites des outils qui t'allègent, pas des conseils qui t'en demandent plus.

8 cases cochées et plus

Tu portes beaucoup — probablement depuis longtemps, probablement sans que grand monde le voie. Ce guide est un premier pas. Tu n'as pas à continuer comme ça.

3 pistes concrètes pour en déposer une partie

ASTUCE 1

Externaliser ta tête

Rien de devrait rester uniquement dans ta tête. Chaque fois qu'une pensée du type « il ne faut pas que j'oublie de ... » apparaît, écris-la — n'importe où : un carnet, une note sur ton téléphone, un post-it.

Le vide-tête (brain dump) : prends 5 minutes ce soir, et écris tout ce qui tourne dans ta tête, sans trier, sans prioriser. Juste sortir. Tu n'as pas besoin de tout régler tout de suite — juste que ça arrête de tourner en boucle.

ASTUCE 2

Réduire les décisions répétitives

Chaque petite décision — *qu'est-ce qu'on mange, qu'est-ce qu'il porte demain, quel trajet je prends* — coûte de l'énergie mentale, même si elle semble insignifiante. La solution n'est pas de devenir hyper organisée, **c'est de routiniser ce qui ne mérite pas réflexion.**

Exemple concret : avoir une liste de repas déjà pensée d'avance enlève une décision quotidienne — celle qui revient le plus souvent, et qui épuise le plus, justement parce qu'elle revient tous les jours.

ASTUCE 3

Centraliser au lieu de jongler

La charge mentale s'alourdit quand l'information est éparpillée : un peu dans ta tête, un peu sur un post-it, un peu dans ton téléphone, un peu nulle part. **Un seul endroit pour l'essentiel** — c'est ce qui change tout.

Peu importe le support : un cahier, un classeur, une appli. Ce qui compte, c'est de ne plus avoir à te demander « où est-ce que j'ai mis ça déjà ? »

POUR CE SOIR

Ce que tu peux faire dès maintenant

Tu n'as pas besoin de tout changer aujourd'hui. Choisis une seule chose :

→ Prends 5 minutes et fais ton vide-tête (Astuce 1)

C'est tout. Pas de système à mettre en place, pas d'appli à télécharger, pas de plan à suivre. Juste sortir une partie de ce que tu portes, ce soir, sur une feuille.

Tu recommenceras demain si tu en as besoin. Ce n'est pas une fois pour toutes — c'est une habitude qui s'installe doucement.

POUR ALLER PLUS LOIN

Deux outils pour continuer

Si une des trois pistes t'a particulièrement parlé, voici de quoi aller plus loin.

ASTUCE 2 — RÉDUIRE LES DÉCISIONS

Le Weekly Meal Guide

210 idées de repas déjà pensées pour toi, organisées par jour de la semaine — pour ne plus jamais te demander « *qu'est-ce qu'on mange ?* »

[Voir le guide](#)

ASTUCE 3 — CENTRALISER

Le Binder de Maison

Un seul endroit pour tout ce qui fait tourner ta maison

[Voir l'outil](#)

Tu n'es pas seule dans ce que tu vis.
Tu as juste besoin des bons outils.

Better With Flow

Simplifier. Clarifier.
Avancer.