

CHARGE MENTALE, KESAKO ?

La charge mentale, c'est l'ensemble des pensées, décisions, anticipations et organisations nécessaires au bon fonctionnement du quotidien familial et personnel.

Ce n'est pas seulement « faire ». C'est aussi penser à tout ce qu'il faut faire.

Elle est souvent invisible.

▮ Elle ne s'arrête presque jamais.

⚡ Elle mobilise énormément d'énergie.

Comment ça fonctionne ?



ANTICIPER

Prévoir, planifier à l'avance pour que tout se passe bien.



ORGANISER

Planifier, coordonner, répartir, comparer, chercher des solutions.



SUIVRE

Vérifier, relancer, s'assurer que tout se passe bien.



GÉRER LES IMPRÉVUS

Maladie, oubli, changement de planning, urgence...



RECOMMENCER EN BOUCLE

Parce que le quotidien recommence ... tous les jours.

Quels impacts ?

Une charge mentale trop importante peut entraîner :

- Fatigue et troubles du sommeil
- Stress et anxiété
- Difficultés de concentration
- Irritabilité
- Sentiment de ne jamais en faire assez
- Risque d'épuisement

Ce n'est pas un manque de compétence ou d'organisation. C'est souvent une surcharge invisible.

On note que l'écart hommes-femmes se réduit sur l'exécution des tâches visibles (amener les enfants à l'école, donner le bain, etc.) mais la planification et l'exécution des tâches invisibles reposent encore davantage sur un seul parent, et plus souvent les mères (organiser les changements de tailles de vêtements, prévoir les RDV chez le pédiatre, organiser la vie sociale, etc.)

Pourquoi la parentalité amplifie la charge mentale ?

- ## Que puis-je faire pour alléger ma charge mentale ?

SERVIER

Choisir 3 tâches à alléger, reporter ou supprimer pour la quinzaine à venir.

4. ANTICIPER & PLANIFIER

Une organisation adaptée permet de réduire les urgences et les oublis.

→ Rutines, agenda partagé, listes ou outils numériques : chacun son fonctionnement.

⚡ Action flash

Bloquer 20 minutes pour organiser la semaine à venir.

5. DEMANDER DE L'AIDE

Demander ou accepter du soutien permet de souffler et de partager la charge.

→ Famille, proches, voisins, collègues, professionnels : les ressources sont souvent plus nombreuses qu'on ne le pense.

⚡ Action flash

Identifier 3 personnes ou ressources que vous pourriez davantage solliciter avec une demande explicite.

6. LÂCHER LE PERFECTIONNISME

Le « assez bien » est souvent suffisant.

Certaines périodes demandent davantage de souplesse et de bienveillance envers soi-même. On adapte ses exigences à son niveau d'énergie du moment.

⚡ Action flash

Remplacer une exigence récurrente par une solution plus simple cette semaine.

Mes permissions du quotidien 💖



Je n'ai pas à être parfait·e.



Certaines périodes sont plus difficiles que d'autres.



Mon bien-être compte aussi.



Demander de l'aide est une force.

Exercice bonus pour aller plus loin

Discuter ensemble de la liste des tâches

Il est primordial de réaliser un état des lieux. Accordez-vous un moment ensemble pour effectuer ce travail en plusieurs étapes :

1. Établissez la liste la plus exhaustive possible des tâches qui composent votre quotidien de parent, y compris celles qui vous semblent les plus banales et les plus insignifiantes (nous vous proposons une liste de base ci-dessous, à vous de la compléter au fil de vos observations quotidiennes) ;

2. Pour chaque tâche, prenez le temps d'identifier qui est en charge de la réalisation avec un système de pourcentage : « Les rendez-vous médicaux, c'est 70 % toi et 30 % moi. Les courses, c'est 60 % moi, 40 % toi. » Lorsque vous n'êtes pas d'accord sur un pourcentage, passez en revue vos agendas respectifs et observez l'organisation des deux dernières semaines par exemple ;

3. Tirez vos premières conclusions : où en êtes-vous ? Y a-t-il un point de crispation particulièrement fort pour l'un·e de vous ? Quelle est la première action ou modification facile à mettre en place pour y répondre ?

Quelques exemples de tâches pour alimenter votre discussion :

Les repas

La planification, les courses, la préparation, la vaisselle...

Le linge et l'intendance

Laver, sécher, plier, ranger, prévoir les tenues, anticiper les changements de taille et/ou de saison, trier ce qui doit être vendu ou donné...

La santé des enfants

Prendre les rendez-vous, s'y rendre, se tenir informé·e du calendrier vaccinal, faire le suivi (médicament à acheter ou à donner)...

Le lien social

Envoyer des photos à vos familles respectives, lancer des invitations, faire des albums photos, planifier des sorties familiales ou des événements (anniversaires, fêtes).

Les activités familiales

Acheter des livres, chercher des activités en extérieur, prévoir les inscriptions aux activités extrascolaires...

École, crèches, collèges

Aller chercher et déposer les enfants, suivre la scolarité, faire les transmissions...

La gestion de la maison

Le ménage, le nettoyage, payer les taxes et les charges, faire les déclarations d'impôts, choisir une assurance...