



## LA CHARGE

MENTALE

# kesako ?

Sais-tu combien de choses ton esprit gère en même temps, sans que tu t'en rendes vraiment compte ? Et si tu prenais quelques minutes pour mesurer ce qui remplit tes journées... et surtout ce qui remplit ta tête ?

La charge mentale, c'est le fait de devoir penser à beaucoup de choses en même temps : anticiper, organiser, décider, vérifier, tout cela souvent sans pause. Elle inclut aussi bien les pensées liées au travail (deadlines, mails, projets) que celles de la vie personnelle (enfants, parents, rendez-vous, tâches domestiques, finances, etc.). On parle parfois de « poids invisible » car, de l'extérieur, on ne voit pas toujours l'effort constant que cela demande.

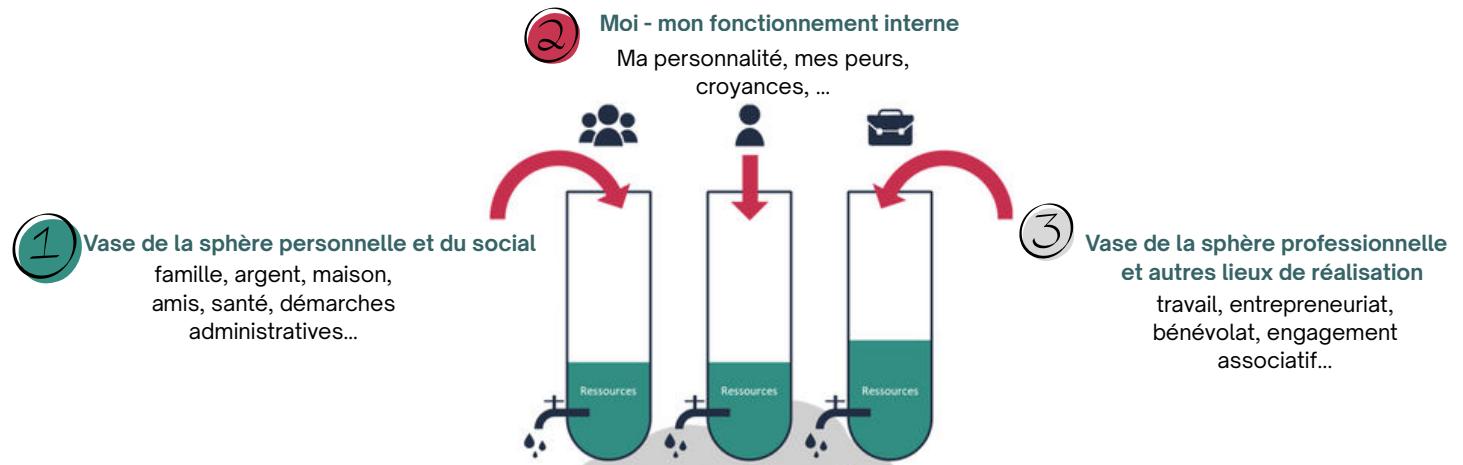


“J'ai constamment la tête pleine de « à faire / à ne pas oublier ».



“Je continue à réfléchir même quand je ne travaille plus (la nuit, le week-end, en vacances)”

Pour se représenter la charge mentale, on peut l'imaginer comme trois vases qui se remplissent chaque jour de tous nos tracas et nos contraintes \* :



### Comment les vases se régulent ?

- Les contraintes que nous vivons au quotidien remplissent les vases.
- Les ressources et les soutiens que nous avons les allègent ; Ils sont représentés dans le dessin par les robinets qui vident les vases.

Lorsque les contraintes ne sont plus absorbées par les ressources ou les soutiens, les vases débordent, la charge mentale se transforme en stress durable, avec des effets sur le corps, l'humeur, le sommeil, la concentration et les relations avec les autres. L'idée n'est pas de « vider » les vases à zéro, mais d'éviter le débordement en jouant sur deux leviers : réduire certaines contraintes et augmenter tes ressources et les soutiens. Et donc savoir les identifier !

Et toi, tu en es où ?

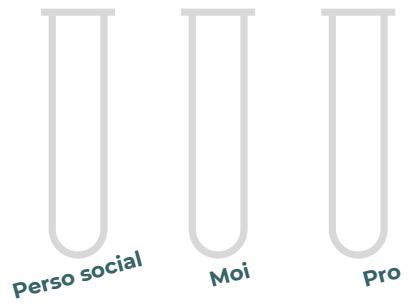
\*Théorie des vases communicants, In « Burnout, la maladie du XXI<sup>e</sup> siècle ? » Nadia Droz et Anny Wahlen

## TA CHARGE MENTALE

## EN PRATIQUE

### L'exercice des vases communicants

#### 1- J'évalue ma charge mentale : à quel niveau sont mes vases ?



Dessine tes trois vases (ou 3 rectangles) sur une feuille et note sous chaque vase :

① Perso & social    ② Moi / mon fonctionnement interne    ③ Pro / lieu d'investissement

Dans chaque vase, note uniquement les éléments qui te pèsent actuellement : obligations, soucis, tensions, incertitudes, difficultés, surcharges, peurs, ruminations...

Pour chaque vase, attribue une note de 1 à 5 correspondant au niveau de remplissage :  
1 = très léger, gérable    3 = bien rempli, fatigant    5 = proche du débordement, très lourd

Prends le temps d'observer :

- Quel vase est le plus rempli ?
- Quel vase te fatigue le plus en ce moment ?

#### 2- J'agis : J'ouvre des « robinets » dans chaque vase. Je transformer les constats en actions.

Construis ton tableau d'action en reproduisant les 5 colonnes. Pour chaque contrainte importante, demande toi : De quel type de soutien\*/d'aide aurais-je besoin ? Qui pourrait m'apporter ce soutien, même minime ? De quelle ressource je dispose ? Identifie une action à tester et une date limite de réalisation.

Vase	Contrainte ce qui pèse	Ressource/soutien possible	Action simple à tester	Date limite
Perso/social	ex: Peur du jugement d'un proche	Soutien d'un ami	Appeler cet ami pour en parler	ce soir
Moi				
Pro - Asso	ex : manque d'info sur dossier pro	collègue référent sur le projet	lui demander de l'aide	d'ici vendredi

\*Il y a 4 type de soutien que tu peux activer :



Tous les 15 jours tu peux faire le bilan de tes vases ou lorsque tu sens que ta tête est pleine. Note ce qui s'est amélioré, ce qui reste difficile, et une nouvelle micro-action à tester sur les deux prochaines semaines. L'essentiel n'est pas de tout changer d'un coup, mais d'avancer par petites étapes qui t'aident à prendre soin de toi et de ta charge mentale.



### Deux rituels pour préserver ta charge mentale

Ces rituels sont de petits gestes réguliers, inspirés des pratiques de régulation du stress utilisées en coaching.

#### Rituel « vidage de tête » – 5 minutes par jour

Le soir ou le matin, écris tout ce qui tourne dans ta tête (pro, perso, bricoles). Entoure ensuite les 3 seules priorités du jour ; le reste pourra attendre.

#### Rituel « stop-rumination »

Quand une pensée tourne en boucle, note-la dès que possible et demande-toi :

- Qu'est-ce qui est sous mon contrôle ?
- Quelle petite action concrète puis-je poser dans les prochaines 24 heures ?

Si ce n'est pas sous ton contrôle, choisis consciemment de lâcher un peu prise, au moins pour aujourd'hui.

