



GÉRER SON STRESS ET CELUI DE SON ÉQUIPE



Mardi 14 janvier 2025

Lydia HAAN-FLEURENT - 📞 691 48 26 26 - ✉️ lydia@feelingfc.com



DÉFINITIONS

➔ Un concept sociologique à l'origine

Une des premières définitions de la charge mentale a été posée par **Monique Haicault**, sociologue française qui la définit comme **“le fait de penser à un domaine alors qu'on se trouve physiquement dans un autre”**. C'est le cas si par exemple, vous êtes en train de penser aux divers rendez-vous de vos enfants (médicaux, sportifs, culturels...) alors que vous vous trouvez sur votre lieu de travail. et vice-versa si vous pensez à votre travail alors que vous êtes en repos chez vous.

Le concept de **charge mentale** est connu depuis les années 1970-1980, mais le débat autour de ses conséquences sur les personnes qui en souffrent et notamment les femmes, a émergé seulement depuis quelques années. La charge mentale ou encore le stress pesant sur les femmes est depuis quelques temps au cœur du débat public, sur les réseaux sociaux et via différents médias, émissions etc.

La notion de charge mentale est plus complexe à définir qu'il n'y paraît car il concerne l'ensemble des tâches quotidiennes que vous réalisez dans le cadre de votre vie de famille, de votre travail, de vos loisirs, etc.

En fait, l'**effort psychologique** et cognitif que vous faites lors des différentes activités de votre vie est un effort inconscient et invisible : c'est cet effort que l'on appelle la **charge mentale**. Chaque jour dans le cadre de la réalisation de vos activités, vous déployez en effet des compétences multiples qui demandent un effort, comme un **sens de l'organisation** (gestion du temps) et d'**anticipation**.

➔ Les différentes charges

Plus vous serez sollicité pour vous investir dans des activités, plus la charge cognitive et émotionnelle (charge mentale) augmentera. Or avec les **évolutions de société**, on observe que certaines personnes ont bien plus de **sollicitations** et doivent par conséquent subir plus de charge mentale dans leur quotidien.

- **Charge émotionnelle :**

Ensemble des réactions émotionnelles (plaisir, inquiétude, agacement, abattement ...) qui se déclenchent face à une situation

- **Charge cognitive :**

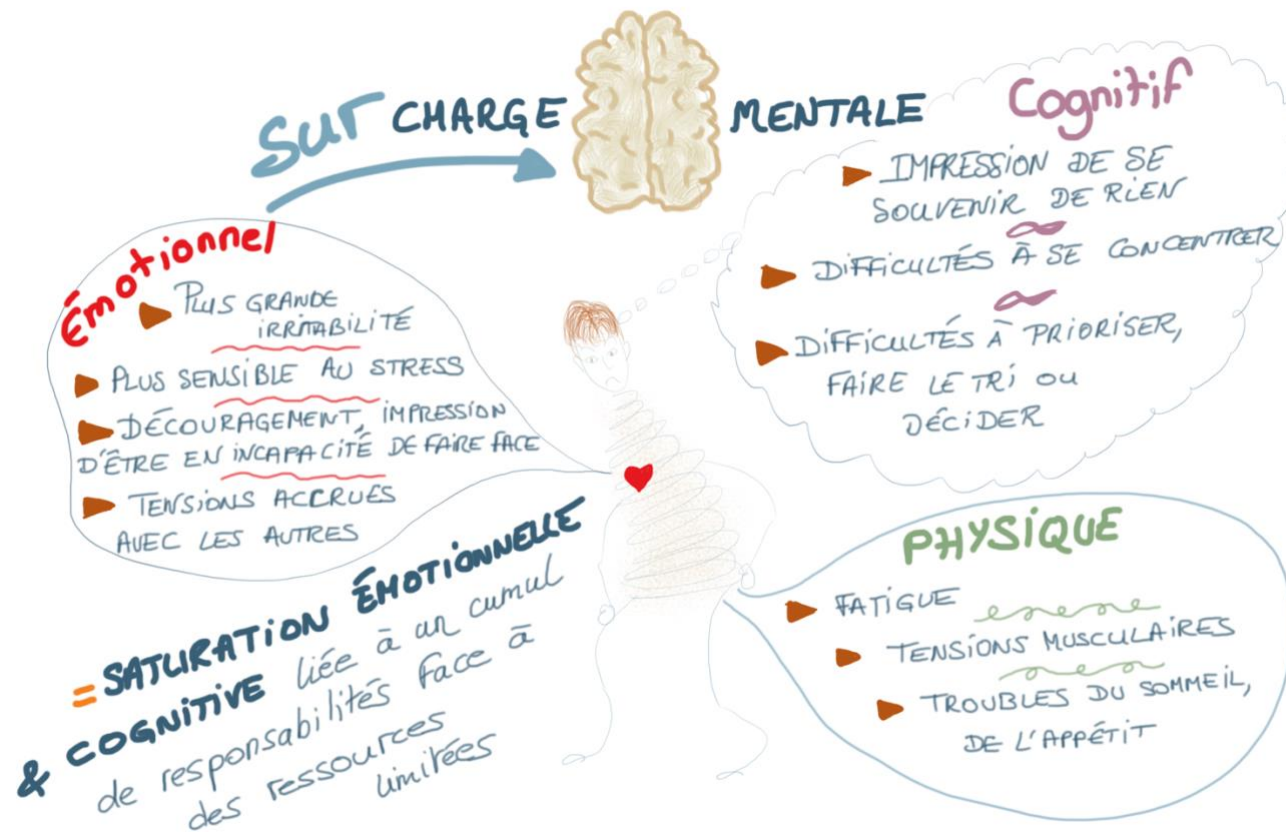
Effort mental nécessaire pour traiter les tâches inhérentes à une responsabilité

Charge Mentale = charge émotionnelle + charge cognitive

- **Surcharge mentale :**

Saturation émotionnelle et cognitive liée à un cumul de responsabilités face à des ressources contraintes





Si vous souffrez de charge mentale trop importante, différents **symptômes** peuvent apparaître en fonction du niveau de surcharge. L'atteinte sera en premier lieu visible sur la manière dont vous traitez les **nouvelles informations**.

En revanche, en cas de **surcharge mentale**, votre capacité à traiter les informations est perturbée et chacune de ces étapes peut subir un ralentissement voire un dysfonctionnement. En conséquence, vous pouvez mal interpréter une information et prendre des décisions **inadaptées**.

Par exemple, vous serez incapable d'être **réceptif** et empathique si votre enfant pleure, ou bien aurez du mal à réorganiser votre emploi du temps, ou encore présenterez des difficultés à vous **souvenir** de la date d'un rendez-vous important.

- **Sur le plan cognitif :**

- ▶ Impression de ne plus se rappeler de rien
- ▶ Difficultés à se concentrer
- ▶ Difficultés à prioriser, à faire le tri ou à se décider

- **Sur le plan émotionnel :**

- ▶ Plus grande irritabilité
- ▶ Sensibilité au Stress
- ▶ Découragement, impression de ne plus être en capacité de faire face.
- ▶ Tensions accrues avec les autres

- **Sur le plan physique :**

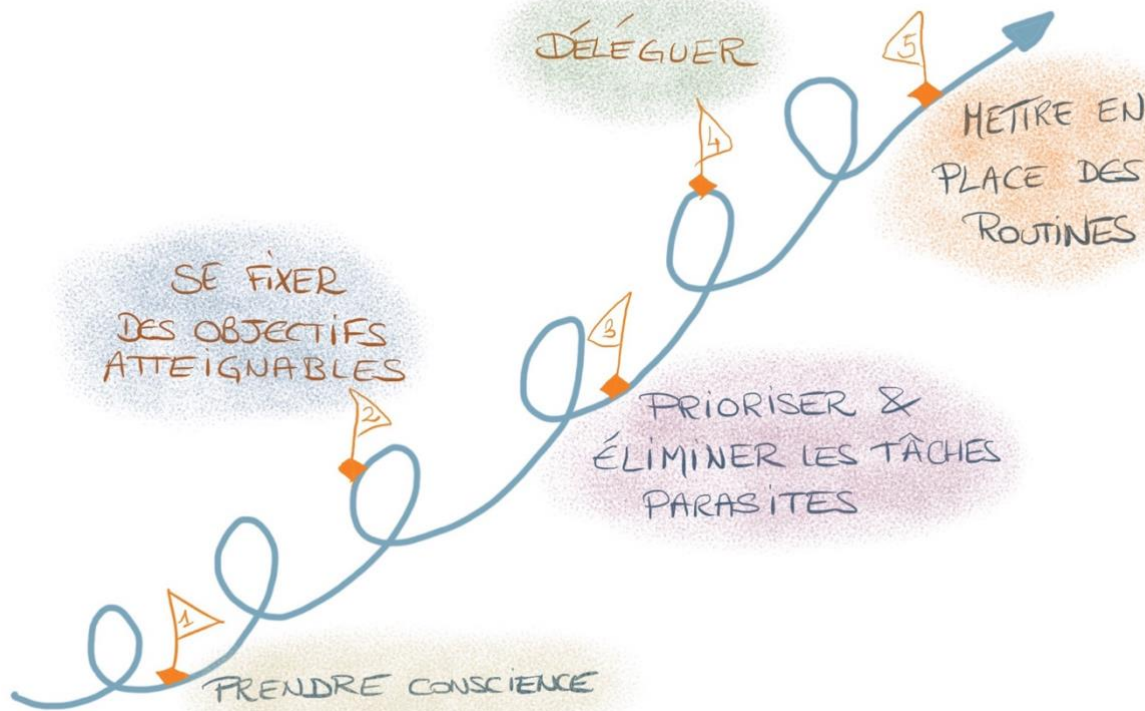
- ▶ Fatigue
- ▶ Augmentation des tensions musculaires
- ▶ Troubles du sommeil et de l'appétit

➡ **Comment l'alléger ?**

Premièrement, il est très important de se **rendre compte du problème**. Prendre conscience que l'on est dépassé par la charge mentale et l'accepter constitue ainsi la première étape vers le chemin d'un mieux-être.

De façon générale, il est important de se fixer des **objectifs atteignables** et réalistes pour ne pas se surmener. Tout d'abord, pour diminuer la charge mentale, tentez de voir pour chaque activité si elle est :

- ▶ indispensable ou optionnelle
- ▶ prioritaire ou secondaire
- ▶ de courte durée ou de longue durée



soulager la charge mentale.

Derniers conseils : priorisez, déléguez et **lâchez prise**. Il est important de cesser de vouloir que tout soit toujours parfait. De plus, s'octroyer du temps pour soi est primordial pour votre santé mentale. Se ressourcer, c'est savoir repartir avec une **énergie** retrouvée.

La charge mentale survient lorsque l'on est continuellement sollicité, c'est pourquoi il est important de faire de **prioriser** dans ce que l'on a à accomplir. Supprimez les **tâches parasites** que vous faites au quotidien mais qui ne sont pas réellement utiles ou indispensables.

De la même manière, la charge mentale sera diminuée en se demandant au sein d'une journée type si chaque activité réalisée peut être :

- ▶ réalisée entièrement par votre partenaire
- ▶ réalisée entièrement par quelqu'un d'autre (proche, famille)
- ▶ partagée avec votre partenaire ou quelqu'un d'autre

L'idéal est de ne garder que les tâches **non déléguables**, à savoir réalisables par vous seul. Le reste doit être partagé avec votre partenaire, vos enfants, votre famille voire une aide extérieure. A partir de cet état des lieux, vous pourrez programmer une routine un peu moins chargée pour votre quotidien.

Les routines permettent d'automatiser les activités et ainsi de

