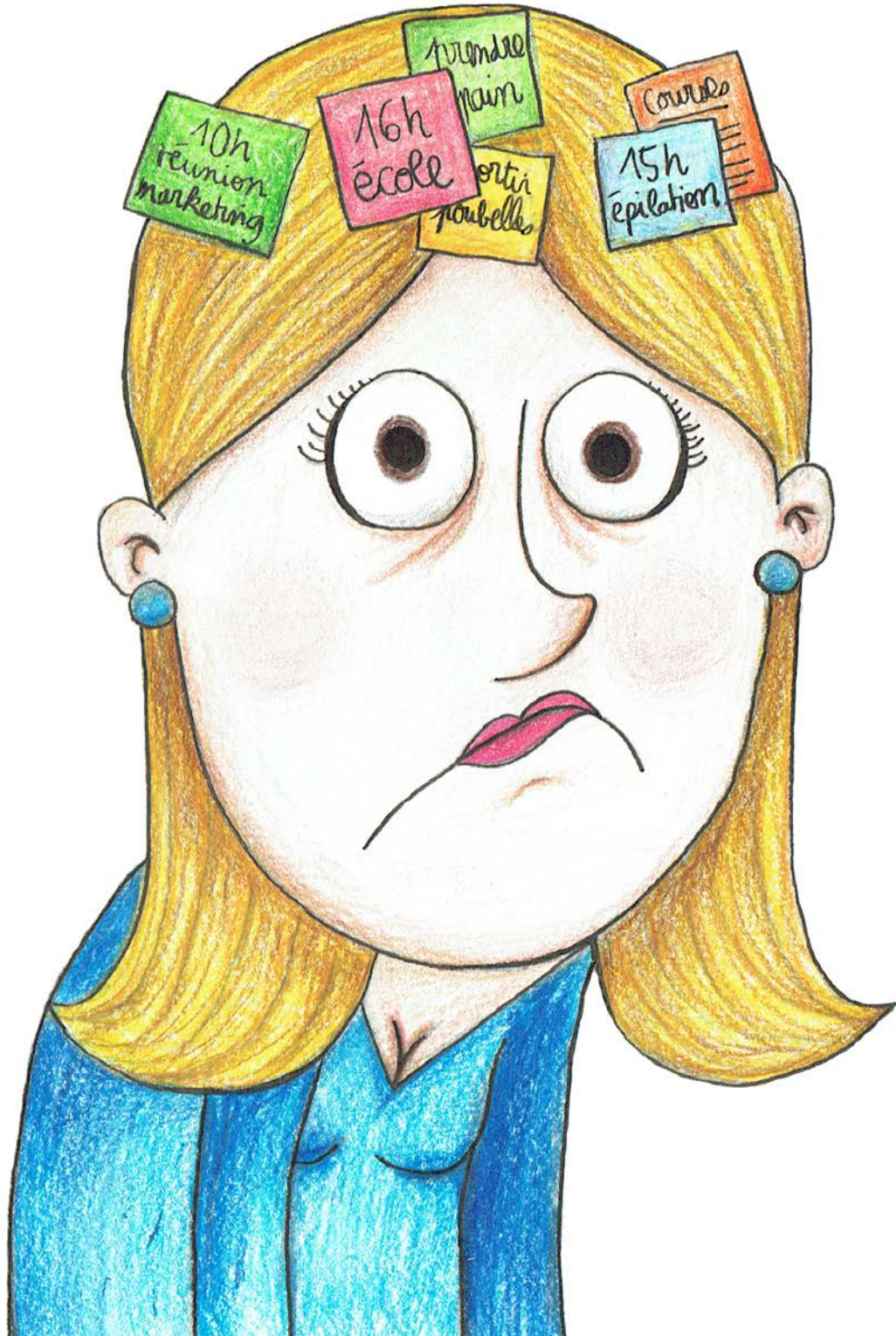


ATTENTION!



FEMMES EN SURCHARGE MENTALE

- Devoir tout gérer en permanence, depuis les tâches ménagères jusqu'aux devoirs des enfants sans oublier
- le travail : la pression est rude pour ceux (le plus souvent, celles) qui doivent assumer davantage de missions au sein du foyer. Comment ne pas craquer sous cette charge mentale, et si possible, l'alléger ?

Par **Cécile Neuville**, psychologue à Montpellier, conférencière et dirigeante du centre de formation en psychologie positive ZenPro.

EN BREF

- Devoir penser à tout, planifier, tout contrôler sans jamais mettre son cerveau en pause face à cette nécessité de contrôle : telle est la réalité de la « charge mentale » imposée, surtout aux femmes, par nos sociétés.
- Des méthodes existent pour alléger cette charge : regrouper les tâches, en déléguant et en abandonnant ce qui est moins important.
- Dans le couple, il est essentiel que la personne la moins impliquée (souvent, les hommes) prenne sur elle une partie de la charge cognitive.

En mai 2017, c'est avec

humour que la dessinatrice française Emma remet au goût du jour une notion qui parle à beaucoup d'entre nous : la charge mentale. Sur son blog, elle publie une bande dessinée intitulée *Fallait demander* qui décrit des scènes de la vie de tous les jours. Par exemple, une femme tente de

préparer un dîner pour une amie lui rendant visite, tout en l'accueillant et en nourrissant ses jeunes enfants. Mais les difficultés s'enchaînent : la nourriture déborde de la casserole, les petits refusent de manger. Alors son conjoint arrive et s'exclame : « Ohlala le désastre mais qu'est-ce que t'as fait ?? » Et elle répond : « J'ai TOUT fait, voilà ce que j'ai fait ! » « Mais... fallait me demander ! Je t'aurais aidée ! » lui rétorque son mari. Repartagées des milliers de fois sur les réseaux sociaux, puis dans tous les médias, les planches d'Emma ont rapidement fait le buzz, mettant en avant le fait que deux personnes pourraient participer à l'organisation de la famille. Mais ce n'est pas souvent le cas, l'un des partenaires ayant en général l'impression de gérer beaucoup plus de tâches que l'autre. Est-ce une réalité ?

Dans bien des foyers, du matin au soir, une personne, la femme en général, l'homme moins souvent – tout dépend de l'organisation de la famille –, occupe une bonne partie de sa journée ●●

ATTENTION! FEMMES EN SURCHARGE MENTALE

•• à gérer, organiser et planifier ses occupations, ses priorités et son temps. Le statut de responsable logistique familiale ajoute souvent aux tâches quotidiennes la gestion et la coordination de toutes les activités, mais aussi des émotions de chaque membre de la famille.

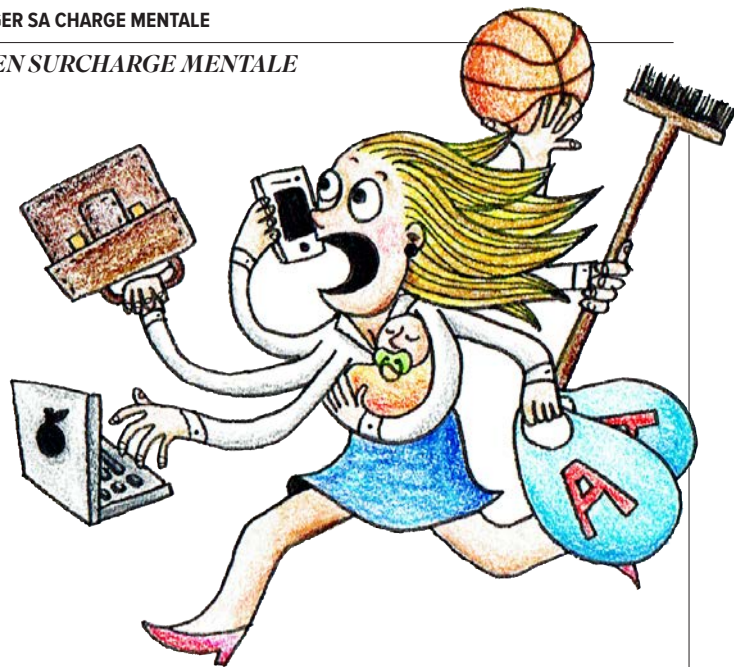
Qui ne s'est pas retrouvé un jour à chercher un stylo pour noter la liste des courses, croisant sur son chemin une chaussette par terre, faisant alors le détour pour aller la mettre dans le panier de linge sale débordant, décidant donc d'aller lancer la machine à laver pour que les enfants aient du linge propre pour l'école le lendemain, mais constatant aussi que l'ampoule de la buanderie a grillé... Sans oublier que l'on a aussi souvent une vie personnelle et professionnelle à gérer. C'est ce que l'on nomme la charge mentale. Ce syndrome a surtout été étudié chez la femme en couple ayant des enfants, mais vous êtes sans doute nombreux à vous sentir concerné si vous prenez en charge, presque seul, la responsabilité de l'organisation des tâches quotidiennes du foyer.

LA CHARGE MENTALE NE DATE PAS D'HIER

En 1984, la sociologue française Monique Haicault décrit déjà le principe de la charge mentale dans son article *La Gestion ordinaire de la vie en deux*. Elle y évoque comment l'esprit d'une femme en couple et active professionnellement demeure préoccupé, non seulement par les exigences professionnelles, mais aussi par les tâches ménagères et la gestion du foyer, ce qui lui impose une charge cognitive de tous les instants. Insistant sur l'articulation de la «double journée» que mène celle-ci, la sociologue met en avant le fait que la charge «travail + foyer» ne se limite pas à une simple addition des contraintes, car la personne concernée emporte en général au travail une partie des tâches à gérer pour le foyer, et *vice versa* (par exemple quand il faut finir de préparer, chez soi, la réunion du lendemain). Haicault nomme alors ce concept «charge mentale ménagère».

Dans les années 1990, la sociologue française Danièle Kergoat, spécialiste de la division sexuelle au travail, se penche de son côté sur les revendications du mouvement des infirmières. L'une de leurs demandes est alors que leur travail soit reconnu comme une activité qualifiée, au même titre que n'importe quelle autre profession, et non comme un prolongement de leurs supposés attributs de femmes. En effet, les infirmières ont quand même une formation et un salaire. En analysant d'avantage les spécificités du travail dit féminin, Kergoat utilise elle aussi la notion de «charge mentale».

En 1998, c'est au tour de la sociologue américaine Susan Walzer de publier un article présentant



En 2010, les femmes prenaient en charge 64% des tâches domestiques et 71% des tâches parentales.

les résultats de son étude intitulée *Thinking about the baby* (Réflexions autour du bébé). Après avoir interrogé 23 couples devenus parents au cours des douze derniers mois, elle en déduit que ce sont souvent les femmes qui gèrent davantage de charge mentale, émotionnelle et intellectuelle, liée à l'éducation des enfants et à la tenue du foyer. Elle constate que celles-ci s'inquiètent, organisent et gèrent plus que leur compagnon. Même lorsque les tâches domestiques sont équitablement réparties avec le père, ce sont tout de même elles qui commencent par établir la liste des choses à faire.

Le partage des tâches ménagères reste, encore aujourd'hui, l'une des démonstrations les plus flagrantes des inégalités hommes-femmes dans notre société. Inscrite au sein même des foyers, cette inégalité n'a que très peu diminué au cours des vingt-cinq dernières années. Selon l'Insee, en 2010, les femmes prenaient en charge 64% des

tâches domestiques et 71 % des tâches parentales. En 1985, ces taux s'élevaient respectivement à 69 % et 80 %. Donc en vingt-cinq ans, l'écart entre hommes et femmes s'est réduit, certes, mais pour l'essentiel du fait de la diminution du temps passé par les femmes aux tâches domestiques, et non d'une augmentation de la participation masculine. Les activités concernées sont surtout ménagères – ménage, cuisine, linge et courses –, les femmes ayant trouvé des moyens d'y passer moins de temps (emploi de personnel, courses en ligne...).

Cependant, l'inégalité du partage des tâches continue d'être d'autant plus forte que les ménages comptent d'enfants. Il est vrai que les pères passent plus de temps à s'occuper de leurs enfants depuis dix ans, mais les femmes aussi, si bien que les différences restent inchangées (voir l'encadré ci-contre). En général, on n'apprécie guère de réaliser certaines activités, et plus on les considère comme des corvées, plus ce sont les femmes qui s'en occupent.

L'OBSESSION DE TOUT CONTRÔLER

Alors pourquoi ce déséquilibre ? La plupart des femmes ne supporteraient pas de perdre le contrôle de ce qui les entoure, de se sentir dépassées par les événements ou dans l'incertitude, particulièrement lorsqu'il s'agit de leur vie domestique. Elles auraient alors la sensation d'avancer à l'aveugle, ce qui leur serait insupportable. Un phénomène qui concernerait moins souvent les hommes. De fait, pour éviter toute mauvaise surprise, les personnes en surcharge mentale anticipent tout, le meilleur comme le pire ; elles planifient, organisent, listent, classent, trient, ordonnent, décident, coordonnent, surveillent, contrôlent tout ce qui se joue au sein de leur foyer... Le contrôle, c'est la sécurité !

Mais là où cela se complique, c'est que toutes ces missions de « chef d'entreprise familiale » nécessitent des compétences de gestion du temps, des plannings, des stocks, des priorités, des aptitudes de gestion et de résolution des crises, qui puisent énormément d'énergie mentale. Et cette charge cognitive est si éreintante qu'on en arrive à ne plus supporter la pression, le stress et les responsabilités. On se sent alors souvent débordé par tout ce qu'il y a à faire et dans la peur permanente de faire des mauvais choix ou d'oublier quelque chose d'essentiel pour l'un ou l'autre des membres de la famille.

Certains en arrivent à s'énerver contre eux-mêmes ou contre leurs proches. On ne parvient pas à lâcher prise et le poids de ces pensées envahissantes épuise, parfois au point de se concrétiser par de véritables symptômes physiques : nuque et épaules deviennent dures comme la pierre – c'est

le fameux « poids » sur les épaules –, lumbago, sciatiques ou autres hernies discales, parce qu'on en a « plein le dos ». Équilibre émotionnel et santé sont en péril. Autre paradoxe de la charge mentale : tout en ayant conscience de cette souffrance et du stress qui en résulte, on éprouve aussi une certaine fierté à l'idée que, sans soi, le petit monde domestique s'arrêterait de tourner.

À notre époque, le syndrome de la *wonder woman* épanouie se répand par les médias et les réseaux sociaux comme un fantasme collectif de l'accomplissement total des femmes dans tous les domaines de leur vie amoureuse, sociale, familiale et professionnelle, en passant par la gestion de leur quotidien, de leur corps, de leurs plaisirs personnels, de leur bonheur et même de leurs actions pour le monde. Certes, dans un monde perçu comme instable et inquiétant, contrôler ses émotions, son temps, ses relations et son corps rassure ; mais le désir de maîtrise révèle davantage de fragilités que de forces et capte une grande partie d'énergie vitale.

À l'origine, le contrôle n'a qu'un seul but : éviter au maximum de ressentir des sensations désagréables. C'est avant tout un mécanisme de défense qui exprime un besoin de protection affective. Les maniaques de l'organisation, hommes ou femmes, craignent souvent le jugement d'autrui. Ils cherchent la perfection pour satisfaire leur

QUI FAIT QUOI À LA MAISON ?

Selon l'évolution des occupations quotidiennes, en 2010, les Français âgés de 15 à 60 ans (hors étudiants et retraités) passaient en moyenne 11h 17 par jour à dormir, manger et se préparer (c'est le temps physiologique). Et les femmes consacraient 4 h 01 aux tâches domestiques, tandis que les hommes n'y passaient que 2 h 13 (en considérant chaque journée de l'année comme identique).

	Femmes			Hommes		
	1986	1999	2010	1986	1999	2010
Temps physiologique	11h25	11h33	11h36	11h12	11h16	11h17
Travail, études, formation	3h16	3h27	3h31	5h47	5h30	5h15
Temps domestique	5h07	4h36	4h01	2h07	2h13	2h13
Ménage, courses	4h10	3h40	3h01	1h10	1h15	1h17
Soins aux enfants	0h42	0h38	0h45	0h10	0h11	0h19
Jardinage, bricolage	0h15	0h18	0h15	0h47	0h47	0h37
Temps libre	3h28	3h46	3h58	4h09	4h25	4h28
Trajet	0h44	0h38	0h55	0h45	0h36	0h48
Ensemble	24h00	24h00	24h00	24h00	24h00	24h00

ATTENTION! FEMMES EN SURCHARGE MENTALE

••• entourage et donc continuer à être aimés. En fouillant dans le passé, on s'aperçoit bien souvent qu'à la base de cette hypervigilance se trouve un traumatisme ancien qui a conduit la personne à se fermer. Elle se comporte de manière à se donner l'impression d'agir au lieu de subir. Dans d'autres cas, elle a été élevée par des parents qui n'ont pas satisfait ses besoins affectifs sur un mode suffisamment sécurisant. Et en remplissant ses journées, elle tente alors de combler un manque.

Tendre vers la perfection, c'est vouloir se mettre à l'abri de tout reproche et obtenir reconnaissance de la part de son entourage. Et beaucoup de femmes ont développé cette croyance très forte : «Pour être aimées, soyons parfaites!» Pourquoi? Parce qu'elle leur a été transmise depuis leur plus tendre enfance : il était important d'avoir des bonnes notes, une chambre parfaitement rangée, une tenue, une coiffure et un langage parfaits.

Ce genre de comportement est-il lié à la personnalité? En 1999, la psychologie positive a commencé à étudier les forces de caractère avec pour objectif de concevoir une classification des traits de l'être humain. Les professeurs de psychologie américains Martin Seligman et Christopher Peterson ont ensuite petit à petit défini un cadre de référence de ces forces, proposant en 2004 une classification de 6 qualités, subdivisées en 24 forces de caractère. Ces dernières favoriseraient l'épanouissement de la personne et son attitude généralement bienveillante.

UNE WONDER WOMAN « OPTIMALISTE » SANS STRESS NI SURCHARGE MENTALE

Parmi ces qualités, le courage décrit les forces émotionnelles qui nous permettent d'atteindre les buts que nous nous sommes fixés, malgré les obstacles externes ou internes ; ce sont la vaillance, l'assiduité, l'application, la persévérance, l'honnêteté, la sincérité, l'enthousiasme, la vigueur et l'énergie. Nous possédons tous plus ou moins cette qualité, qui est évidemment nécessaire pour devenir un(e) *wonder (wo)man* épanoui(e). Cependant, certaines personnes ont cultivé cette force plus que d'autres depuis leur venue au monde, en fonction de leur expérience de vie. Si, par ailleurs, on a aussi développé la qualité «modération», qui décrit les forces protégeant contre les excès – le pardon, l'humilité, la prudence, la maîtrise de soi et l'autorégulation –, alors on peut tout à fait s'épanouir dans un bel équilibre de vie.

Si le syndrome de la charge mentale a pu se répandre largement dans notre société, c'est que le courage y est clairement valorisé, mais la modération reste perçue comme une faiblesse. Pour de nombreuses personnes, la charge mentale est



Beaucoup de femmes croient, du fait de leur éducation, que pour être aimées, elles doivent être parfaites. D'où leur besoin de tout contrôler pour que chacun soit satisfait.

quasiment inévitable de nos jours, mais la «surcharge mentale» menant à l'épuisement physique et émotionnel affecte particulièrement les sujets qui n'ont pas développé leur modération, autrement dit, leur capacité à lâcher prise! C'est toute la différence entre le perfectionnisme, facteur propice à la surcharge mentale, et l'optimalisme, qui permet de «jouer» sereinement avec cette charge mentale, laissant place au lâcher-prise et au droit à l'imperfection pour avoir une vie équilibrée et épanouie (voir l'encadré page ci-contre).

COMMENT ALLÉGER LA CHARGE MENTALE ?

Le stress est une réaction normale de l'organisme qui doit s'adapter à un événement, notamment un danger ou un imprévu. Planifier est un moyen de faire baisser la pression. Le désordre n'est alors plus dans la tête, mais sous nos yeux, ce qui libère un peu d'espace psychique. Les scientifiques sont d'accord pour dire que l'esprit est doué pour avoir des idées, mais beaucoup moins pour les retenir. La structure de notre cerveau est telle que nous sommes capables d'accueillir un grand nombre d'informations dans notre mémoire

sensorielle, mais beaucoup moins de les stocker dans nos mémoires à court et long termes. Concrètement, en regardant votre agenda, d'un coup d'œil, vous avez en quelques secondes une vision d'ensemble du déroulé de la journée, de son contenu et des différents sujets à traiter. Mais il vous est difficile de garder à l'esprit ce qui se passera dans les quinze prochains jours.

À tout moment de la journée, nous sommes amenés à traiter de multiples informations, ne serait-ce que pour vérifier si elles sont pertinentes à retenir ou non. Mais une fois perçues, ces données sont sélectionnées pour être traitées dans la mémoire de travail qui a une capacité limitée, en moyenne de 3 ou 4 items. Alors en cas de trop-plein d'information, la charge cognitive s'accumule : la mémoire de travail sature. C'est ce qu'on appelle la « surcharge » mentale. Dans ces conditions, la réflexion est perturbée, et l'on se sent totalement débordé et inefficace pour gérer toutes les tâches qu'on ne parvient plus à organiser.

NOS MÉMOIRES SONT SATURÉES

Heureusement, les études scientifiques ont aussi révélé que si la mémoire de travail ne peut traiter que 3 ou 4 données à la fois, la taille de ces données, elle, n'est pas limitée. Autrement dit, si un individu doit penser aux courses pour le dîner entre amis et aux céréales de son fils, il peut tout regrouper en une seule rubrique : faire des courses

Sur le Web

Enquête Insee 2010 :
https://www.insee.fr/fr/statistiques/fichier/1372773/FHPARIT12g_D3tachesd.pdf

F. Heylighen et C. Vidal, Getting Things Done, la science derrière la productivité sans stress, *Long Range Planning* vol. 41, n° 6, 2008 : <http://cogprints.org/6289/1/heylighen-vidal-gtd-science.pdf>

M. Haicault, La Gestion ordinaire de la vie en deux, Sociologie du travail : <https://halshs.archives-ouvertes.fr/halshs-01503920/document>

pour la famille. Et si chaque semaine, une routine de courses qui inclut ce regroupement est mise en place, on parle de « schéma mental ». Ritualisé, ce dernier nécessite moins d'énergie mentale, ce qui libère de la place pour de nouvelles informations à traiter. Autrement dit, la ritualisation et l'expertise permettent d'alléger la charge mentale.

TRIER ET REGROUPER LES TÂCHES

Selon la théorie de la charge cognitive introduite par le psychologue australien John Sweller dans les années 1980, le poids de la charge mentale dépend de trois facteurs. La charge intrinsèque, c'est-à-dire la tâche en elle-même, comme acheter les céréales pour son enfant. Puis la charge extrinsèque, ou la façon dont est présentée la tâche : par exemple, la charge sera plus élevée si elle est imposée par quelqu'un en urgence que si elle est gentiment demandée quelques jours avant. Et la charge essentielle, qui correspond à la charge allégée d'informations déjà traitées, regroupées et ritualisées en schémas mentaux : par exemple, la personne concernée a l'habitude d'acheter des céréales, dans le même magasin, et elle connaît très bien les goûts de son enfant, si bien que le fait d'aller chercher les céréales n'est plus qu'une simple action.

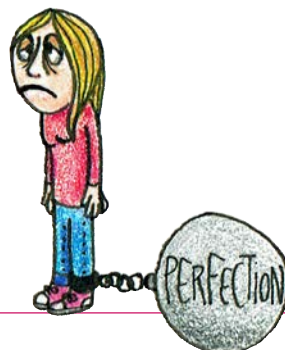
Ces différents aspects s'additionnent. La charge intrinsèque d'une tâche peut être acceptable par la mémoire de travail. Mais si le nombre d'actions indépendantes les unes des autres se

PERFECTIONNISME VERSUS OPTIMALISME ?

La personne perfectionniste et celle optimaliste : le lâcher-prise fait toute la différence ! La première a plus de risques de souffrir de charge mentale que la seconde.

LA PERSONNE PERFECTIONNISTE

- Elle veut que tout soit parfait
 - Elle s'autocritique avec excès
 - Elle dénigre ses échecs et même ses succès
 - Elle est sur la défensive face aux remarques
 - Elle ne supporte pas les obstacles
 - Elle s'obstine et s'enfonce dans les détails inutiles qu'elle est la seule à prendre en compte
 - Elle utilise ses échecs pour confirmer sa nullité
 - Elle se sent condamnée à la victoire ou à l'échec, pas d'entre-deux possible
- > Elle ne sait pas lâcher prise!



LA PERSONNE OPTIMALISTE

- Elle s'autorise le droit à l'imperfection
 - Elle observe ses avancées et éprouve de la fierté
 - Elle analyse ses échecs pour en tirer profit
 - Elle accueille les remarques ou les laisse glisser
 - Elle fait de son mieux malgré les obstacles
 - Elle change de point de vue ou de direction facilement sans se remettre en cause
 - Elle savoure ses victoires avec humilité
 - Elle profite des opportunités et des apprentissages
- > Elle sait lâcher prise!



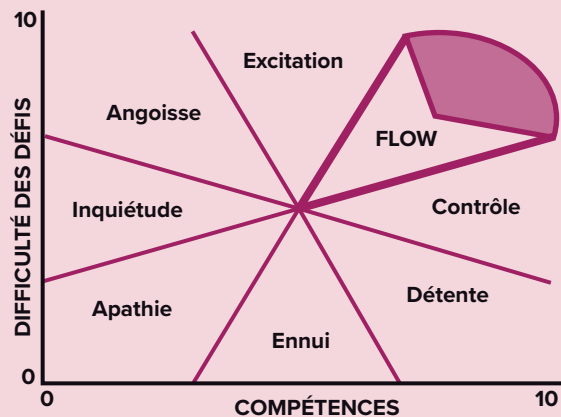
ATTENTION! FEMMES EN SURCHARGE MENTALE

4 ÉTAPES POUR ADAPTER CERTAINES TÂCHES



- Concentrez-vous sur une tâche en particulier à faire.
- Évaluez sur une échelle de 1 à 10 le niveau de défi, de difficulté que cette tâche représente pour vous.
- Évaluez par ailleurs sur une échelle de 1 à 10 votre niveau de compétences pour la réaliser.
- Situez-vous sur la « boussole du flow » proposée par le psychologue hongrois Mihály Csikszentmihályi.

BOUSSOLE DU FLOW



Pour diminuer la charge extrinsèque d'une tâche et éviter l'angoisse ou l'ennui, l'objectif est de tendre dans le secteur du *flow*, pour une expérience optimale, c'est-à-dire de développer suffisamment ses compétences pour pouvoir relever des défis assez élevés, donc stimulants, mais pas impossibles.

multiplie, ou s'il s'y ajoute une charge extrinsèque trop importante (une pression de temps ou pire un chantage affectif par exemple) et une charge essentielle trop faible (pas d'expérience ni de regroupement avec d'autres activités), la personne est alors en surcharge cognitive ou mentale.

Plusieurs possibilités s'offrent donc pour alléger la charge mentale : diminuer les charges intrinsèque et extrinsèque des tâches ou augmenter leur charge essentielle. Voici quelques pistes pour y parvenir. D'abord, externaliser les « boucles ouvertes ». Je m'explique. Le psychologue américain Roy Baumeister et son équipe ont déterminé les effets des activités ou projets entamés, mais jamais menés à terme et qui forment des boucles ouvertes. Par exemple, on pense sans arrêt aux céréales du petit que l'on n'est toujours pas allé acheter. Résultat : ces tâches accaparent nos pensées, prennent beaucoup de place mentale, ce qui limite notre clarté d'esprit et notre concentration. Baumeister montre aussi qu'il n'est pas nécessaire de terminer une activité pour libérer le cerveau : il suffit de lui garantir qu'elle sera un jour achevée. Il faut donc déterminer la deuxième tâche à mener et mettre en place un rappel pertinent pour la première là où l'on est sûr de le voir en temps voulu.

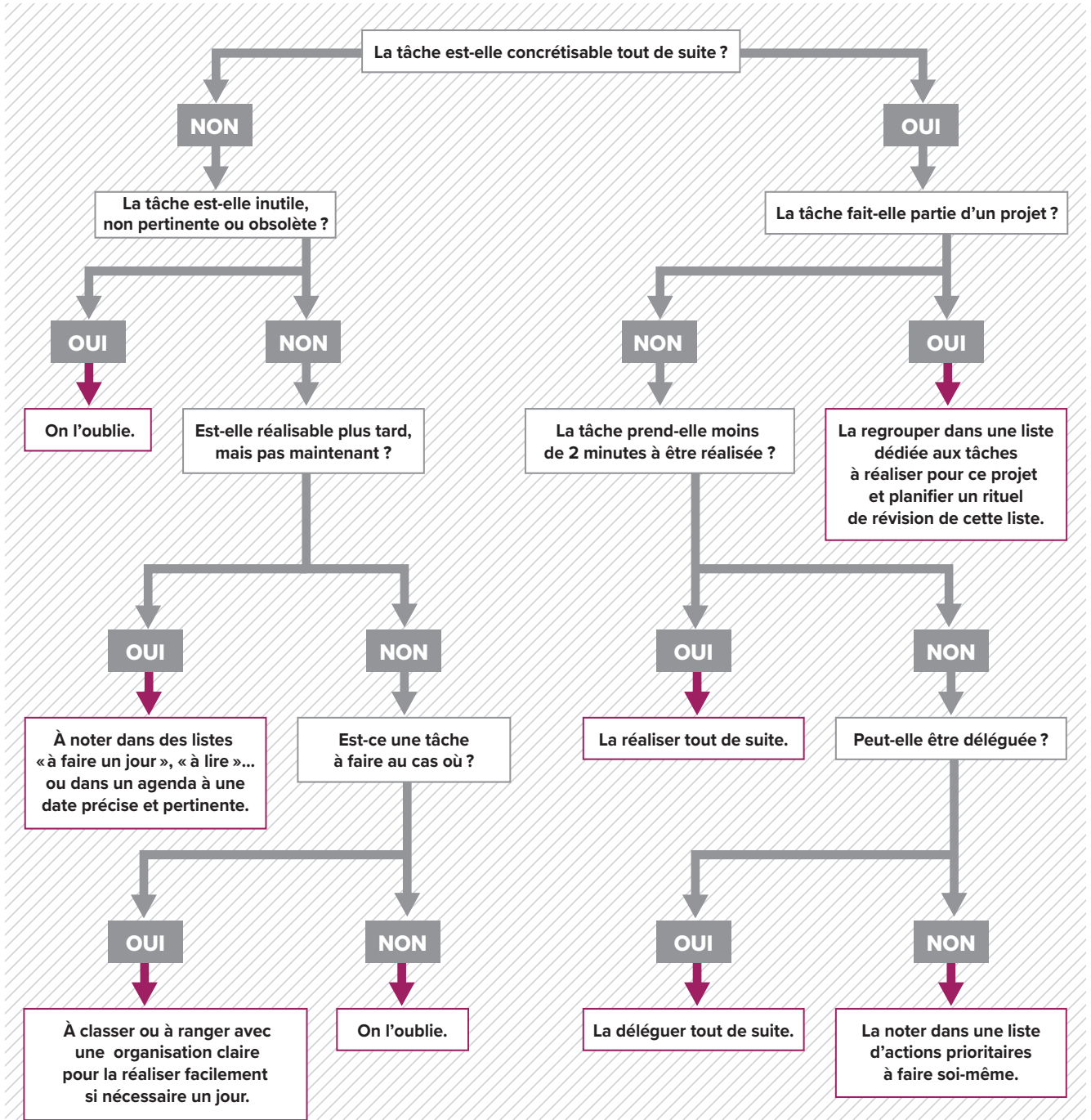
UTILISER DES RAPPELS AUTOMATIQUES SUR SON SMARTPHONE

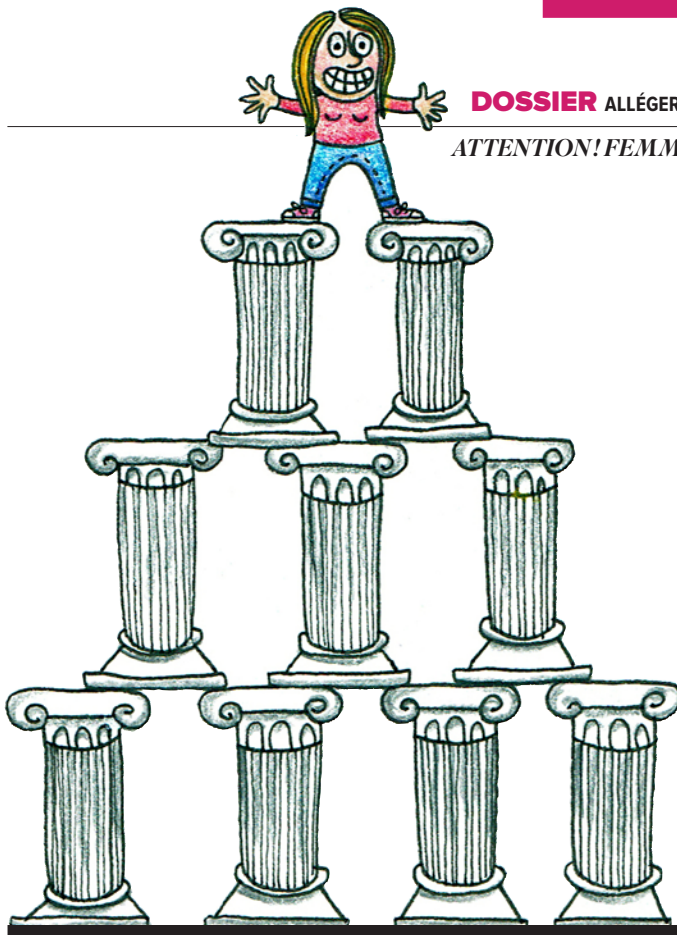
Ainsi, pour alléger la charge intrinsèque, il faut supprimer des éléments de la tâche dans la mémoire de travail, c'est-à-dire les externaliser dans des supports comme une liste, un agenda, un dossier, un rappel automatique sur son smartphone... Ce qui revient à trier les informations pertinentes et utiles et à externaliser celles qui forment une boucle ouverte. Une méthode, proposée par l'américain David Allen, spécialiste de la productivité, permet d'y parvenir (voir l'encadré page ci-contre).

Comment diminuer la charge extrinsèque ? Il s'agit de favoriser le *flow* ou état d'efficacité optimale. À savoir un état de concentration intense où l'individu se sent complètement absorbé par ce qu'il fait. C'est comme si le flot d'une rivière le portait presque sans effort vers son objectif. Il perçoit alors cette tâche comme particulièrement plaisante et atteint une productivité optimale. C'est Mihály Csikszentmihályi, professeur et chercheur en psychologie d'origine hongroise ayant émigré aux États-Unis, qui a énoncé ce concept pour la première fois. D'après ses recherches et celles des scientifiques en psychologie positive, le *flow* est l'état le plus propice au bonheur. D'où l'idée de chercher à le susciter le plus souvent possible pour diminuer la charge extrinsèque (lourde ou désagréable) d'une tâche.

COMMENT DIMINUER SA CHARGE MENTALE

Dans la méthode GTD (*Getting Things Done*), le spécialiste américain de la productivité David Allen propose de trier les informations et tâches importantes et pertinentes de celles à reporter ou à oublier en se posant automatiquement les questions suivantes. Ce qui diminue la charge intrinsèque et donc la charge mentale.





Pour ce faire, huit conditions favorables au *flow* ont été définies. D'abord, définir les objectifs clairs et précis de la tâche : quand, comment, pourquoi ? Puis veiller à obtenir un retour direct et immédiat pour évaluer rapidement son efficacité, et trouver un équilibre entre la difficulté de la tâche et ses compétences : trop ardue, la tâche est stressante ; trop facile, elle ennue. Ensuite, éviter les distractions en recherchant un état de pleine conscience qui permet d'être à 100 % sur la tâche et dans l'instant présent. Point important également : lâcher prise par rapport aux frustrations de la vie quotidienne et savoir les mettre un temps de côté. Il faut aussi avoir la sensation de se contrôler et de gérer l'environnement en étant optimaliste, mais pas perfectionniste. Un mot d'ordre : ressentir une sensation de bien-être en faisant partie de la tâche elle-même, et non la subir. Enfin, il s'agit d'atteindre une forme de distorsion de la perception du temps, lequel semble s'adapter à nos besoins (voir l'encadré page 54).

LES 9 PILIERS DE VIE À MAINTENIR EN ÉQUILIBRE

Selon l'auteure, Cécile Neuville, pour diminuer la charge mentale, il est possible de regrouper les tâches par piliers de vie, au nombre de 9, et de déterminer, régulièrement et pour chaque domaine, ce qui se passe bien et ce que l'on pourrait améliorer. Et s'il faut se sentir mieux dans un domaine, il faut trouver l'action à y réaliser, afin que les 9 piliers soient en équilibre.

Vie amoureuse

Tâches liées à la vie de couple, ou de célibataire, concernant la communication, les émotions, la confiance, la sexualité, les temps partagés, les projets.

Vie familiale

Tâches liées à la vie de famille, concernant la communication, les émotions, la confiance, les temps partagés, les projets, les valeurs communes, la sécurité des enfants, les parents, la famille plus large, voire même la belle famille.

Vie sociale

Tâches liées aux relations avec autrui, aux amitiés, connaissances, concernant la fréquence, la quantité des relations, la sincérité, l'authenticité de ces relations.

Vie professionnelle

Tâches liées au métier, à la carrière, à l'emploi du temps, au salaire, à la reconnaissance, aux compétences, aux relations professionnelles, à l'ambition, à la sécurité, au confort.

Plaisirs personnels

Tâches liées aux loisirs, activités personnelles, de détente, de plaisirs, passions... Ce que l'on fait pour soi-même, par simple plaisir.

Hygiène de vie

Tâches liées à l'alimentation, aux repas, au sommeil, à la santé, aux traitements ou médicaments, aux médecins ou autres professionnels de la santé, ou à toute autre prise en charge du corps.

Gestion du quotidien

Tâches liées à la gestion administrative, financière, de la maison, des tâches quotidiennes, ménages, courses...

Épanouissement personnel

Tâches liées à la confiance en soi, l'estime de soi, l'image de soi, les démarches de développement personnel.

Actions pour le monde

Tâches liées à des engagements pour le monde, des gestes écologiques, du bénévolat, de la générosité, du partage, de l'écoute, de l'altruisme, de la citoyenneté ou de l'écologie.



Si le temps passé à faire la cuisine empiète trop sur le temps consacré aux enfants ou au couple, la charge mentale n'est pas réduite. Il faut donc lister, trier, prioriser et regrouper toutes les tâches.

Autre levier pour alléger la charge mentale : regrouper nos schémas mentaux par « piliers » de vie pour que la charge soit surtout essentielle, et non intrinsèque ou extrinsèque. En psychologie positive, plusieurs études ont montré que le bonheur dépend non seulement du plaisir que l'on prend au quotidien, mais aussi du sens que l'on donne à notre vie et à nos actions. Chaque tâche devient d'autant plus agréable qu'elle est réalisée dans le plaisir et qu'elle revêt du sens à nos yeux. Or pour cela, elle doit s'intégrer dans un équilibre de vie propice au bonheur : elle ne doit pas venir se réaliser au détriment d'un autre domaine du quotidien. Si le temps passé à faire la cuisine empiète trop sur le temps consacré aux enfants ou au couple, la charge mentale n'est pas réduite. Il est donc important que chacun veille à maintenir l'équilibre de ses piliers de vie. Et en regroupant nos différentes tâches par domaines de vie, on se libère de l'espace mental, en créant des « schémas mentaux » récurrents et à traiter régulièrement, mais de plus en plus automatiquement.

Concrètement, la méthode des piliers de vie, que j'ai décrite pour la première fois en 2013, propose de subdiviser son quotidien en neuf domaines de vie (voir l'encadré page ci-contre). Si l'un ou plusieurs de ces piliers est fragile, la charge mentale

de la personne est forcément augmentée, car elle sent que quelque chose ne va pas, sans avoir forcément identifié quoi. Ce qui surcharge sa mémoire de travail. Souvent, on sent inconsciemment qu'il faut faire quelque chose pour y remédier. Mais à défaut de mettre en place des actions concrètes pour maintenir cet équilibre, on risque la surcharge mentale et donc la dépression, le burn-out ou les douleurs psychosomatiques.

Pour augmenter autant que possible la part de charge essentielle par la méthode des piliers de vie, les personnes qui se sentent concernées sont invitées à prendre conscience de l'importance de cet équilibre et de leur propre bien-être. Elles peuvent alors mettre en place un rituel (hebdomadaire, mensuel, ou même annuel) de « bilan des piliers de vie » en suivant les étapes décrites ci-après. Pour chaque domaine de la vie, posez-vous les questions suivantes : Qu'est-ce qui fonctionne bien en ce moment dans ce domaine de ma vie ? Quelles y sont mes forces ? Qu'est-ce qui pourrait aller mieux pour que je me sente encore plus détendu(e) ? Sur une échelle de 1 à 10, où se situe mon niveau de bien-être dans ce domaine ? Comment pourrais-je me sentir encore mieux dans ce pilier, pour gagner peut-être 1 point de bien-être ? Quelle première action puis-je mettre en place à court terme pour gagner ce point de bien-être dans ce pilier ?

LISTER LES ACTIONS PRIORITAIRES

À la fin de ce bilan, on a listé 9 petites actions prioritaires à réaliser pour maintenir son équilibre de vie. Et ce, sans alourdir la charge mentale, car ces actes sont regroupés par piliers, puis sous forme de listes de 9 actions dont chacune ne forme plus qu'un seul item dans la mémoire de travail. Dès lors, on se sent même soulagé d'un poids, car on a non seulement trié, mais aussi organisé et externalisé les différentes informations dont on avait ou non conscience mais qui encombraient la mémoire de travail. Et à force de ritualiser ce bilan, on devient expert de ces tâches récurrentes, tout en augmentant leur impact, ce qui améliore la charge essentielle, plus légère car plus agréable et pleine de sens, pendant que la charge mentale globale diminue.

Toutefois, si nous comptons uniquement sur notre cerveau comme système de classement et d'organisation des informations, il est normal que notre esprit sature et régresse en performance, puisque nous lui demandons un travail intense. D'où l'intérêt de se servir aujourd'hui des outils technologiques, comme les smartphones, mis à notre disposition, pour trier et externaliser nos pensées. ●

Bibliographie

C. Neuville, *Lâcher prise en 5 minutes par jour*, Éditions Leduc S., 2017.

D. Allen, *S'organiser pour réussir, la méthode GTD*, Éditions Leduc S., 2015.

C. Neuville, *Apprendre à lâcher prise*, Éditions Leduc S., 2014.

C. Neuville, *Le Secret du bonheur permanent*, Éditions Leduc S., 2013.

M. Seligman, *La Force de l'optimisme*, Éditions Pocket, 2012.