

Développement personnel

LA CHARGE MENTALE



crédit image Clémentine la Mandarine



gestion - organisation - planification

La charge mentale est le **poids psychologique** que fait peser la gestion des multiples tâches (professionnelles, domestiques, éducatives ...) engendrant une fatigue physique, mais surtout psychique*.

C'est (avoir l'impression de) devoir penser tout le temps à tout, et de tout gérer pour tout le monde.

* d'après la définition du Larousse



sur-charge

Comme le stress, la charge mentale est définie par deux critères :

- son intensité,
- sa durée.

Elle dépend de caractéristiques **individuelles** et **contextuelles*** :

- les facultés individuelles d'intervention et de traitement des tâches,
- les différentes contraintes imposées par le travail en lui-même.

* Edith Galy, enseignant-chercheur à l'Université Nice Sophia-Antipolis



la charge mentale domestique – ou féminine*

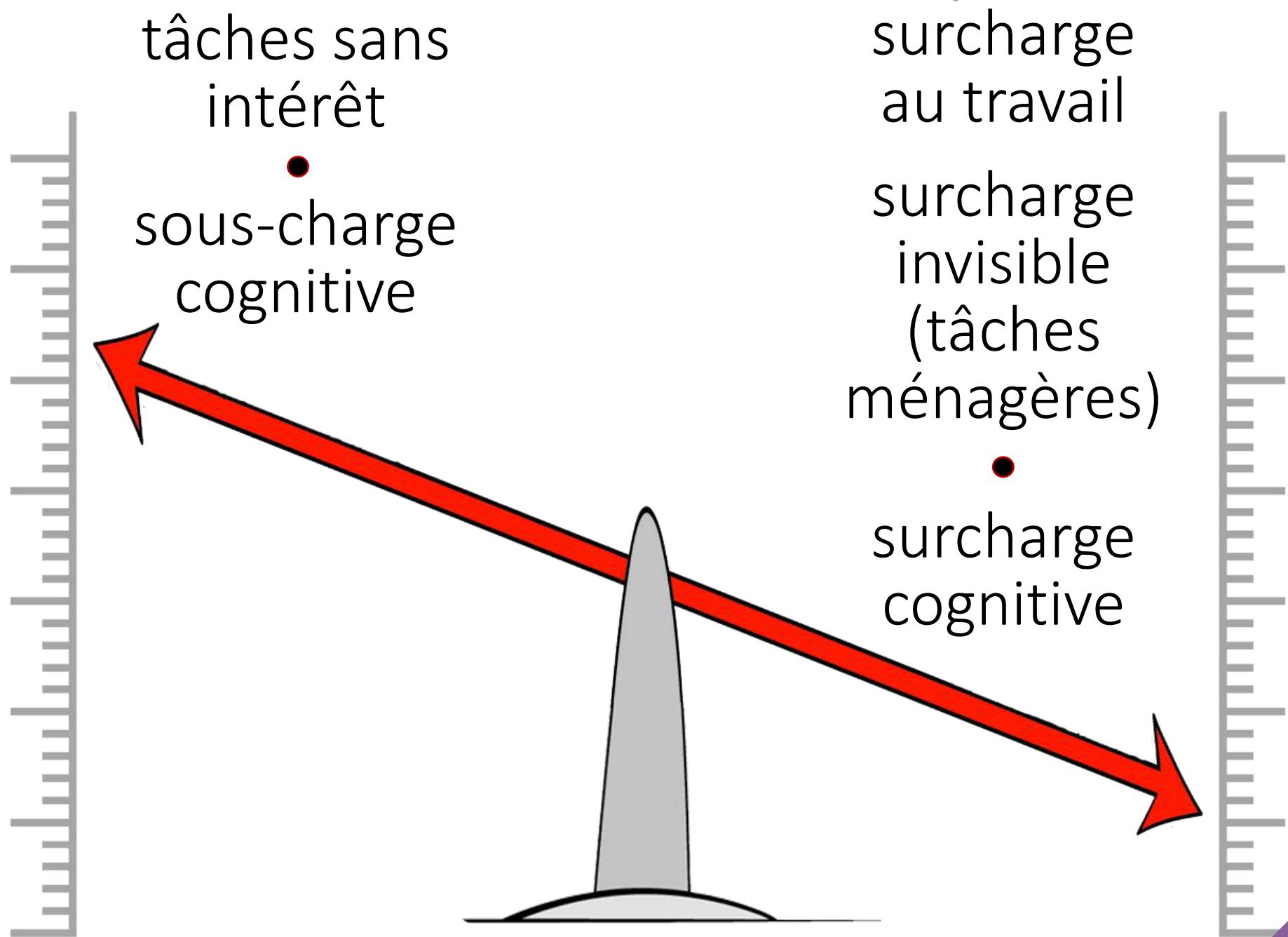
Si la charge mentale est très présente au niveau professionnel, avec des répercussions dans la vie privée,

les **femmes** semblent plus exposées car il existe encore des écarts dans la répartition des tâches ménagères dans un couple. Ce sont les femmes qui restent **préoccupées** par la gestion du foyer et qui se prennent cette part invisible du travail domestique qui occupe l'esprit.

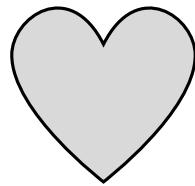
* principe introduit en 1984 par Monique Haicault dans "La Gestion ordinaire de la vie en deux", le terme ayant été vulgarisé par la sociologue Danièle Kergoat



où tout est encore une question d'équilibre 😊



**Un grand merci pour vos likes et vos partages
qui nous soutiennent tous les jours !**



www.eb-consult.fr