

# Charge mentale : nos conseils pour s'en libérer

Publié le 08/03/2021

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) Imprimer

Partager Facebook Pinterest Twitter

Faire les courses, s'occuper des enfants, préparer à manger, prendre rendez-vous chez le médecin, passer récupérer un colis... gérer tout ça en même temps, c'est ce qu'on appelle **la charge mentale**. Le terme a été défini pour la première fois en 1984 par une sociologue. Découvrez des conseils pour vivre un quotidien plus serein.

## Qu'est-ce que la charge mentale ?

La charge mentale a été définie pour la première fois en 1984 par la sociologue Monique Haicault. Ce terme que l'on entend de plus en plus, désigne la **charge cognitive, invisible**, que représente l'organisation de tout ce qui se situe dans la **sphère domestique** : tâches ménagères, rendez-vous, achats, soins aux enfants, etc.

Selon le rapport 2020 de la Confédération Oxfam International, **les femmes réalisent 2,6 fois plus de travaux domestiques que les hommes** dans le monde. En France, elles assument 72 % des tâches ménagères, auxquelles elles consacrent 3h26 par jour... en plus de leur emploi. À la longue, ces activités sont génératrices de **stress** et de **fatigue**. Cette charge mentale finit par épuiser les personnes qui la subissent, aussi bien physiquement que psychiquement.

Les symptômes fréquents de la charge mentale sont :

- l'impression de ne **jamais avoir assez de temps** et d'être débordé en permanence,
- un sentiment de **culpabilité**, l'impression ne jamais faire assez bien par rapport aux autres,
- une grande **fatigue** physique et mentale,
- des **troubles du sommeil** : difficulté d'endormissement, insomnies ou réveils nocturnes,
- des **troubles de l'humeur** : irritabilité, emportement excessif pour des détails, par exemple.

## Charge mentale : comment s'en libérer ?

En faisant plus attention à soi et en s'écouter davantage, il est possible d'alléger cette charge mentale qui pèse lourd sur les épaules. Voici quelques pistes pour diminuer le stress et la fatigue au quotidien.

### Faire preuve d'indulgence envers soi-même

Passer de l'autocritique à l'autocompassion ? Plus facile à dire qu'à faire. Pourtant, faire preuve d'indulgence envers soi-même est la condition sine qua non d'un quotidien plus serein. Une journée ne dure que 24 heures ! Il est important de prendre conscience qu'il est impossible de toujours tout faire. Nous nous mettons bien souvent une pression disproportionnée avec un trop grand nombre d'impératifs. Or, nous ne pouvons pas répondre à toutes les sollicitations, qu'elles soient familiales ou professionnelles. Il faut **apprendre à lâcher-prise sans culpabiliser**. Faire de son mieux, sans se juger et sans se comparer aux autres. Un petit conseil pour vous simplifier la vie de ce côté-là : préparez des listes de « choses à faire » en priorisant toujours les missions les plus importantes et autorisez-vous à reporter les moins importantes au lendemain si besoin.

### Dialoguer et déléguer

Lâcher prise, c'est aussi savoir parler à ses proches et leur demander de l'aide quand cela s'impose. Déléguer, en acceptant que les choses ne soient pas toujours faites à notre manière, est la meilleure façon de se libérer mentalement. Conjoint, enfants... Tout le monde peut mettre la main à la pâte sans que cela se transforme en négociations houleuses. La **répartition des tâches à la maison** peut même devenir une activité ludique. N'hésitez pas par exemple à improviser un challenge ménager ou à organiser un concours de cuisine : quand les corvées se transforment en jeu, c'est l'ambiance de la maison toute entière qui devient plus agréable.

## Apprendre à dire « non »

Il est parfois essentiel de redéfinir et d'exprimer ses limites pour apprendre à dire « non ». Les questions à se poser : qu'est-ce que je peux accepter et qu'est-ce que je dois refuser pour maintenir mon équilibre physique et psychique ? Beaucoup de situations stressantes sont la conséquence d'une absence d'affirmation de soi, d'un « oui » de complaisance. Pourtant, tout le monde et donc vous y compris, avez le droit de dire « non » sans culpabiliser et sans avoir à vous justifier. Gardons en tête que refuser certaines choses n'est pas une marque d'égoïsme. Il s'agit plutôt d'une preuve de respect envers soi-même : **en disant « non », je respecte mes sentiments et mes valeurs, je suis en accord avec moi-même.** Essayez !

## Réhabiliter la notion de plaisir

Le quotidien est parfois si intense que nous en oublions tout simplement d'être heureux et de passer du bon temps. Encore plus [en temps de confinement](#). S'amuser, rire, savourer les moments en famille et entre amis... Evoluer dans une atmosphère positive est essentiel pour préserver son équilibre psychique. Lorsque nous éprouvons du plaisir, les muscles se relâchent et le corps se relaxe. Le cerveau libère lui, des endorphines qui ont le pouvoir de conférer un état de détente et une sensation de plénitude allant même parfois jusqu'à l'extase. Cette notion de plaisir, c'est la même que celle que nous retrouvons au moment de l'orgasme, quand nous pratiquons une activité physique ou lorsque nous dégustons un bon plat.

## Se reconnecter à soi

Prendre le temps de se reconnecter à soi est une habitude salvatrice qui permet d'envisager le quotidien de manière plus saine et plus calme. L'introspection permet de faire le point sur ses idéaux, ses aspirations, ses valeurs... C'est ainsi que l'on devient plus **en phase avec soi-même**, que l'on arrête de se comparer aux autres, et que l'on ose dire « non ». Vous avez envie de prendre du temps pour vous mais vous ne savez pas par où commencer ? Sachez que les balades en pleine nature, la pratique de la [méditation](#) ou de la sophrologie sont autant d'activités qui favorisent l'accès à ses ressources intérieures.

## Se défouler grâce au sport

Rien de tel que [le sport pour réduire les tensions physiques et émotionnelles](#) ! Pratiquer une activité physique régulière permet déjà de s'offrir des petites coupures avec le quotidien. C'est aussi un **anti-stress naturel reconnu**. En effet, l'activité physique augmente la production naturelle de dopamine et de sérotonine, tout en faisant baisser le taux de cortisol, l'hormone du stress. Sans vous mettre la pression et sans vous imposer un rythme incompatible avec votre emploi du temps (cela ne ferait que nourrir davantage la charge mentale), vous pouvez commencer par vous activer une dizaine de minutes par jour. Comment ? En prenant les escaliers plutôt que l'ascenseur, en allant chercher le pain à pied, en passant plus de temps debout...

## Faire une cure de compléments alimentaires

Contre le stress mêlé à la fatigue, certains **compléments alimentaires** peuvent apporter un vrai coup de pouce. Le Laboratoire Lescuyer propose une large gamme de **solutions anti-stress et anti-fatigue naturelles**. À base d'extrait de rhodiola, une plante adaptogène qui contribue à augmenter la résistance de l'organisme au stress. [RHODIOLA 300](#) est un complément alimentaire de choix en cas de situation préoccupante fatigue nerveuse ou stress. [CALMISTRESS](#) est particulièrement indiqué en cas de stress chronique, grâce à la synergie d'action entre ses actifs : la mélisse, l'angélique, l'avoine et le griffonia.

Pour surmonter les coups de fatigue, [ÉNERGINAT](#) est la solution idéale. Grâce à une association d'actifs de très haute qualité, notamment le ginseng rouge et l'éleuthérocoque, ce complément alimentaire aide à diminuer toutes les formes de fatigue : physique, psychique et intellectuelle. De quoi retrouver rapidement un quotidien plus serein.

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message



Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## Ces articles pourraient vous intéresser