Ma vie de psy

Découvrir, comprendre se transformer ...

La Charge Mentale !

QUAND TOUT REPOSE (TROP) SOUVENT SUR NOS ÉPAULES

La charge mentale, c'est ce truc invisible qui consiste à penser à tout, tout le temps, sur tous les plans de la vie : être présente au travail, gérer la maison, les enfants, les rendez-vous, prévoir l'anniversaire, faire les courses, anticiper… bref, assurer partout.

Et sans surprise devinez qui en porte le plus souvent le poids ? **Les femmes.**

Pourquoi ? Parce que notre société reste imprégnée de stéréotypes. Comme si, à avoir les mêmes droits que les hommes (du moins sur le papier), nous devions en faire plus, prouver que nous devons être considérées comme égaux, ainsi être: employée modèle, épouse parfaite, mère irréprochable et amie disponible.

Et même si les lois évoluent, la discrimination existe encore. Rappelons que les droits des femmes en France datent de moins d'un siècle. Autant dire que nous restons encore dans un modèle patriarcal, même si les lignes bougent.

Mais (il y a toujours un mais avec moi !) la société a sa part de responsabilité, ainsi que notre histoire personnelle, nos héritages familiaux et culturels, nos croyances viennent renforcer cette charge.

JE PARTAGE ICI UN PETIT MORCEAU DE MON VÉCU.

Témoignage perso !

Dans mon éducation, porter des vêtements froissés était signe de négligence. Ma mère, qui travaillait dans un pressing et nous élevait seule, tenait à ce que nous soyons toujours impeccables. Pas question de coller aux clichés, surtout que nous vivions avec très peu de moyens et étions noir.e.s. J'ai intégré cette exigence comme une norme. Puisque dans notre histoire "l'habit fait le moine".

Adulte, j'ai reproduit ce schéma,. Puis, la vie, mes enfants, mes activités m'ont amenée à lâcher prise (depuis un an seulement). Et j'ai découvert que cette pression ne venait pas seulement de la société, mais aussi de mon histoire, de mes propres standards.

Aujourd'hui, dans ma vie de couple, les choses sont réparties, l'équilibre se fait, on parle plus d'équité en fonction de l'évolution de notre foyer. Parfois, je garde la main sur certains domaines, parfois je laisse l'autre gérer. Tant pis si le résultat est différent de ce que j'aurais fait, l'essentiel est que ce soit fait ! Et c'est là que j'ai compris : la charge mentale est ce que l'on nous impose, mais aussi ce que l'on s'impose à soi-même. Je peux agir sur moi et peut-être ce que je fais rayonnera au-delà de moi;

Marie -Léopatre Psy
ELISABETH-COLOMBEL
THÉRAPIE & FORMATION
Que votre vécu prenne sens

Ma vie de psy

Découvrir, comprendre se transformer ...

LE TEMPS QUE LA SOCIÉTÉ BOUGE…

L'évolution c'est pour quand ...

Je reste optimiste : les choses évoluent, mais elles se transforment qu'avec nous, à notre échelle ou plus quand c'est possible, changeons aussi notre façon de faire pour bouger les lignes .

Il s'agit de trouver la nuance entre :

- **être autonome et indépendante,**
- **et reconnaître que, comme tout être humain, j'ai besoin d'être relayée, soutenue.**

Et sortir du : "Je dois prouver que ..." ou tout autres injonctions.

Cela renforce notre liberté d'agir, qui nourrit le respect de soi peu importe notre genre. Libère du regard de l'autre, ainsi pleinement vivre nos choix et se sentir alignée.

VERS UN CHANGEMENT DURABLE ...

Changer des schémas ancrés depuis des années demande du temps, de trouver son rythme et d'accepter l'incertitude car rien n'est figé. Soit avec de la conscience, de la patience et parfois de bousculer les codes. Mais chaque petit pas est une victoire.

Les questions clé à se poser : "Est-ce que je le fais pour moi ou pour répondre à un rôle que l'on attend de moi ? Et quelle importance à ce rôle pour moi ? "

Tu souhaites aller plus loin pour alléger ta charge mentale, sortir des injonctions et construire un équilibre plus apaisé ? Réserve un rendez-vous avec moi pour avancer ensemble vers ce changement durable et à ton rythme. Clique ICI - En attendant, je te propose deux exercices ci-dessous pour un cheminement individuel ou en couple.

Ma vie de psy

Découvrir, comprendre se transformer ...

DE LA PRISE DE CONSCIENCE AU PASSAGE À L'ACTION ...

(parce qu'il s'agit bien de transformer la réflexion en outils concrets pour alléger la charge mentale)

Exercice individuelle : Répartir pour mieux respirer !

Je t'invite à essayer cet exercice :

Liste toutes les tâches que tu gères dans une semaine (travail, maison, enfants, rendez-vous, organisation, etc.).

Classe-les en trois colonnes : Ce que je fais par obligation sociale ou familiale. Ce que je fais parce que je crois que « je dois » (héritages, croyances, injonctions).Ce que je fais parce que j'aime, que ça a du sens pour moi.

Réfléchis. Dans la deuxième colonne, quelles tâches pourrais-tu déléguer, partager ou simplement laisser tomber ? Dans la première, que pourrais-tu renégocier ou répartir différemment ? Dans la troisième, comment garder ces tâches comme source de plaisir sans qu'elles deviennent des obligations ?

Cet exercice te permettra de reprendre la main sur ce qui est vraiment essentiel pour toi et de desserrer l'étau de la charge mentale.

Exercice en couple : La carte des charges invisibles

PARCE QUE S'ENGAGER À DEUX C'EST MIEUX ...

Cet exercice peut se faire avec ton/ta partenaire, et à réaliser dans un climat bienveillant et d'écoute.

- Prenez une feuille et dessinez deux colonnes : **"Ce que je fais" et "Ce que tu fais".**
- Chacun note sans se censurer **toutes les tâches qu'iel pense accomplir dans la semaine** (grandes et petites, visibles et invisibles : payer les factures, penser aux goûters, réparer une lampe, organiser un rendez-vous médical, etc.).
- Comparez vos listes : souvent, **certaines tâches passent inaperçues parce qu'elles sont mentales,** elles doivent apparaître. (penser, anticiper, rappeler).
- Mettez en lumière :
  - **Ce que chacun n'avait pas conscience que l'autre faisait**
  - **Ce qui pourrait être rééquilibré**
  - **Ce qui est non négociable pour vous individuellement (parce que cela a du sens ou est important)**

Choisissez une seule action de répartition à mettre en place pour la semaine qui suit (par exemple : l'un gère les lessives, l'autre les repas scolaires).

L'objectif est de créer un dialogue, une compréhension mutuelle et une reconnaissance du poids invisible que chacun porte, pour aller, progressivement vers un changement et retrouver un équilibre en s'autorisant à évoluer en fonction de vos changements de vie.