

Alors, qui a la charge mentale la plus forte chez vous ?



A l'heure de la rentrée, le secteur femmes vous propose un test afin de tester votre charge mentale.

La charge mentale, c'est le fait de devoir toujours penser à l'organisation et la réalisation de tous les travaux et tâches domestiques... Bref, de devoir penser à tout !

Qui fait quoi ?	Vous ●	Votre partenaire ■	L'un-e ou l'autre ★	Quelqu'un-e d'autre ●
Qui ramasse la chaussette sale égarée sous le canapé ?				
Qui a préparé le dîner hier soir ?				
Votre enfant-e est malade, l'école appelle-qui ?				
Qui va recouvrir les livres scolaires ?				
Qui pense à prendre RDV pour les rappels de vaccination?				
Qui dépose les enfant-es à l'école ?				
Qui prépare le goûter ? Qui gère les devoirs ?				
Qui a fait les fiches de paie de la nounou ?				
Qui gère les RDV vétérinaire ?				
Qui a passé l'aspirateur la dernière fois ?				
Qui descend les poubelles ?				
Qui connaît la taille des sacs poubelle ?				
Qui connaît le nom de la maîtresse ou du maître ?				
Votre enfant-e fait un cauchemar, qui appelle-t-il ?				
Des travaux / du bricolage dans la maison. Qui gère ?				
Qui tond la pelouse ?				
Qui raconte les histoires le soir ?				
Qui a pris un temps partiel pour s'occuper des enfant-es ?				
La chaudière est capricieuse. Qui appelle le SAV ?				
Qui organise les vacances des enfant-es (stages, vacances chez les grands-parent.es...)				
Qui a fait le dossier d'inscription au club de sport ?				
Qui sort le chien ?				
Qui sépare le linge pour la lessive ?				
Qui a pensé à payer la dernière facture ?				
Qui organise un week-end surprise pour son conjoint-e ?				
Qui pense aux menus ?				
Qui se souvient ...des anniversaires des enfant-es/parent-es/ami-es ? D'arroser les plantes ? De changer les draps ?				

✉ secteurfemmes.snupesf@gmail.com



@snu.pole.emploi.fsu



@SnuPoleEmploi

Résultats du test :

- **Une majorité de ●** : Votre partenaire est-il ou est-elle de ceux ou de celles qui vous laissent un peu tout faire ? Une partie de la solution réside peut-être dans le fait de lever le pied ?
- **Une majorité de ■** : Votre charge mentale ne pèse pas très lourd, votre partenaire en prend en charge une grande partie au sein de votre couple. Pourquoi ne pas commencer à prendre votre part ?
- **Une majorité de ✱** : Dans votre couple, les tâches, c'est comme l'amour, cela se fait à 2.
- **Une majorité de ♠** : Vous avez choisi de vous faire aider ou d'externaliser. Et n'oublions pas que déléguer est un excellent moyen de se libérer mentalement en acceptant que les choses ne soient pas forcément réalisées de la manière que nous.



Quelques conseils pour alléger le stress de la rentrée :

- **Lâcher prise.** Prendre conscience que l'on ne pourra pas tout faire et faire preuve d'indulgence envers soi-même. Et découvrir la cohérence cardiaque pour faire baisser la pression. Il suffit d'inspirer pendant 5 secondes, puis d'expirer pendant 5 secondes durant 3 à 5 minutes.
- **Laisser les autres (partenaire, enfant-es) prendre leur part** à la gestion du foyer. Pour commencer, laisser une semaine son partenaire gérer la sortie des classes, les devoirs et le rappel des vaccins. Faire confiance, apprendre à laisser l'autre faire à sa façon.
- **Prendre du temps pour soi.** Pourquoi ne pas instituer des moments pour prendre exclusivement soin de soi. Faites l'école buissonnière au moins un soir par semaine. Il ou elle va au tennis le jeudi soir ? S'accorder aussi un petit plaisir hebdomadaire en solitaire pour fuir les obligations de la maison. Et surtout, ne demander pas la permission...
- **Et dans un cas désespéré ? Faire la grève !** Peut-être que la ou le partenaire se rendra compte des tâches et efforts concédés au quotidien.

Pour en savoir plus sur la charge mentale, avec un peu d'humour:

- La fameuse BD consacrée à la « charge mentale » de la bloggeuse Emma.
- Le billet de Nora Hamzawi : <https://www.radiofrance.fr/franceinter/podcasts/le-billet-de-presque-6h55/la-charge-mentale-expliquee-a-mon-mec-par-nora-hamzawi-6265330>

✉ secteurfemmes.snupesf@gmail.com

@snu.pole.emploi.fsu

@SnuPoleEmploi

