

# La charge mentale

Ou comment Sarah gère 347 trucs pendant qu'Alex « aide »



# Voici Sarah :

- RDV DENTISTE LÉO
- RAPPEL VACCIN CHAT
- RDV PÉDIATRE LÉO

- RAPPELER LA MAÎTRESSE
- SIGNER LE CARNET
- INSCRIRE EMMA AU JUDO

- COMMANDER PHOTOS CLASSE
- VÉRIFIER DEVOIRS EMMA

- RÉUNION 14H
- DÉCLA IMPÔTS
- COURSES

- CHANGER DRAPS
- LESSIVE URGENTE
- TROUVER PLOMBIER
- REPAS DE CE SOIR

- CADEAU ANNIV BELLE-MÈRE
- APPELER MAMAN

- RÉSERVER VACANCES ÉTÉ



**Son cerveau ressemble à un navigateur avec 847 onglets ouverts. Dont 3 jouent de la musique. Elle ne sait plus lesquels.**

... **et Alex**

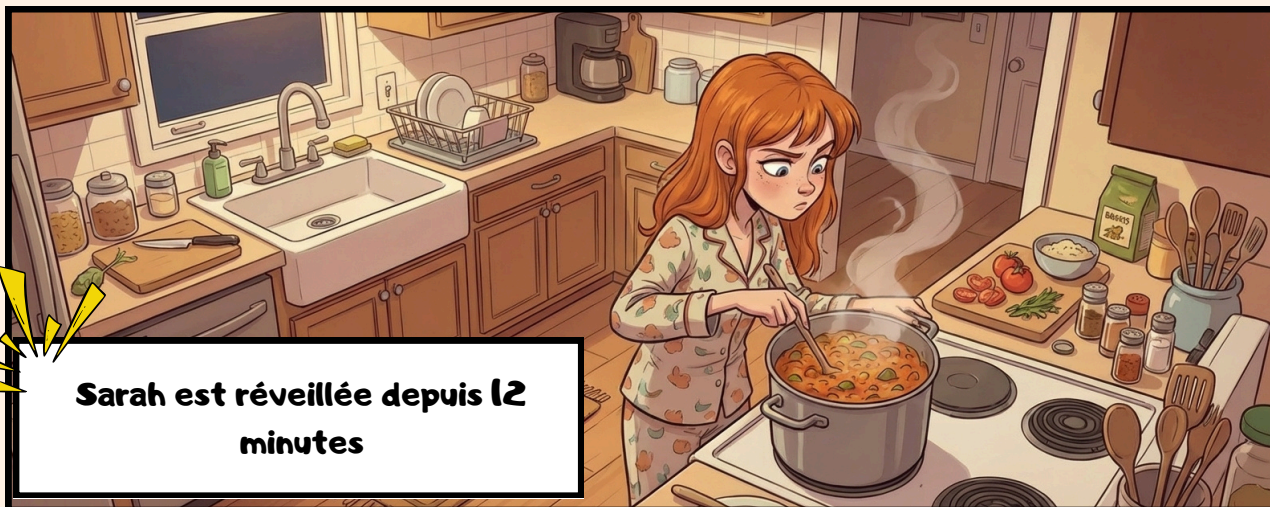


• **DEMANDER  
À SARAH**

**Son cerveau à lui ressemble à un bureau  
rangé avec un seul post-it : « Demander à  
Sarah. »**



# Le matin, 6h47...



**Sarah est réveillée depuis 12 minutes**



**Alex, lui, est encore endormi**



**ALEX ! TU PEUX HABILLER LÉO ?**



**HEIN, QUOI ?  
LÉO ?**

**QUELLE HEURE EST-IL ? ET IL EST OÙ LÉO ?**



PAPA, JE SUIS UN SOUS-MARIN !



IL EST OÙ TON PANTALON ? ET TON PULL ? ET MAMAN ?



POURQUOI C'EST TOUJOURS MAMAN QUI FAIT TOUT ?

**Les femmes consacrent 3h26/jour aux tâches domestiques contre 2h pour les hommes. Soit 10h de plus par semaine. (INSEE)**



POURQUOI ON EST TOUJOURS EN RETARD ?

TU POURRAIS ESSAYER DE TE PRÉPARER PLUS VITE LA PROCHAINE FOIS ?

# Ce qu'Alex voit...



• SARAH  
FAIT LES  
COURSES

• SARAH FAIT  
À MANGER  
ET RANGE

• SARAH  
GÈRE LES  
ENFANTS



# Ce qui se passe vraiment :



**Léo sans gluten lundi**



**Emma « ne mange plus de viande »**



**Alex veut des sushis**



- VÉRIFIER FRIGO
- FAIRE LA LISTE DES COURSES

- LESSIVE
- VAISSELLE
- SACS POUBELLE

- S'ADAPTER AUX GOÛTS : PLATS SANS LÉGUMES ET VÉGÉTARIENS

- CACHER LES COURGETTES DANS LA SAUCE

- RANGER
- TRIER SALE/PROPRE

- LANCER LA MACHINE
- ÉTENDRE
- REPLIER

- SUIVI SCOLAIRE EMMA (LA MAÎTRESSE VEUT UN RDV)

- RDV MÉDECIN LÉO (RAPPEL VACCIN)

- JUDO EMMA MARDI ET JEUDI (RACHETER LA CEINTURE, LA BLANCHE EST TROP PETITE)

- FOOT LÉO MERCREDI (TROUVER SES CRAMPONS)

- INSCRIPTION CANTINE OCTOBRE

- GÉRER SES PROPRES ÉMOTIONS

**La charge mentale, ce n'est pas faire les choses. C'est y PENSER. C'est porter dans sa tête la liste infinie de tout ce qui doit être fait, par qui, quand, comment, et à quelle heure le magasin ferme.**

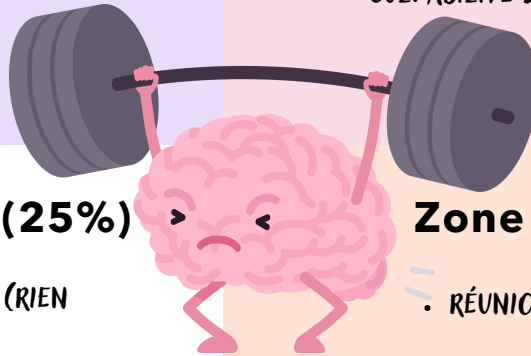
# À l'intérieur du cerveau :

## Zone Logistique (35%)

- COURSES CE SOIR
- RAPPELER PLOMBIER
- PAYER CANTINE
- COMMANDER CAHIERS
- RDV PÉDIATRE LÉO

## Zone Émotionnelle (25%)

- LÉO A PLEURÉ CE MATIN (POURQUOI ?)
- MAMAN FATIGUÉE AU TEL
- CULPABILITÉ D' AVOIR CRIÉ HIER



## Zone Anticipation (25%)

- VACANCES DANS 6 SEMAINES (RIEN RÉSERVÉ)
- INSCRIPTION JUDO SEPTEMBRE
- IMPÔTS

## Zone Travail (15%)

- RÉUNION DANS 1H... AH OUI, LE BOULOT !

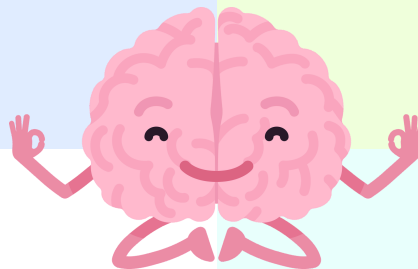
Cerveau de Sarah, mardi 15h

## Zone Travail (60%)

- RÉUNION DANS 1H
- FINIR LE DOSSIER
- MAIL AU CLIENT

## Zone Détente (25%)

- MATCH CE SOIR ?
- FAUDRAIT COURIR CETTE SEMAINE



## Zone Famille (10%)

- LES ENFANTS VONT BIEN JE CROIS ?

## Zone Charge Mentale (5%)

...

Cerveau d'Alex, mardi 15h

# Le soir, 21h12 :



Les femmes assument 64% des tâches domestiques et 71% des tâches parentales. 77% des femmes déclarent « avoir trop de choses auxquelles penser ». (INSEE / Ipsos)

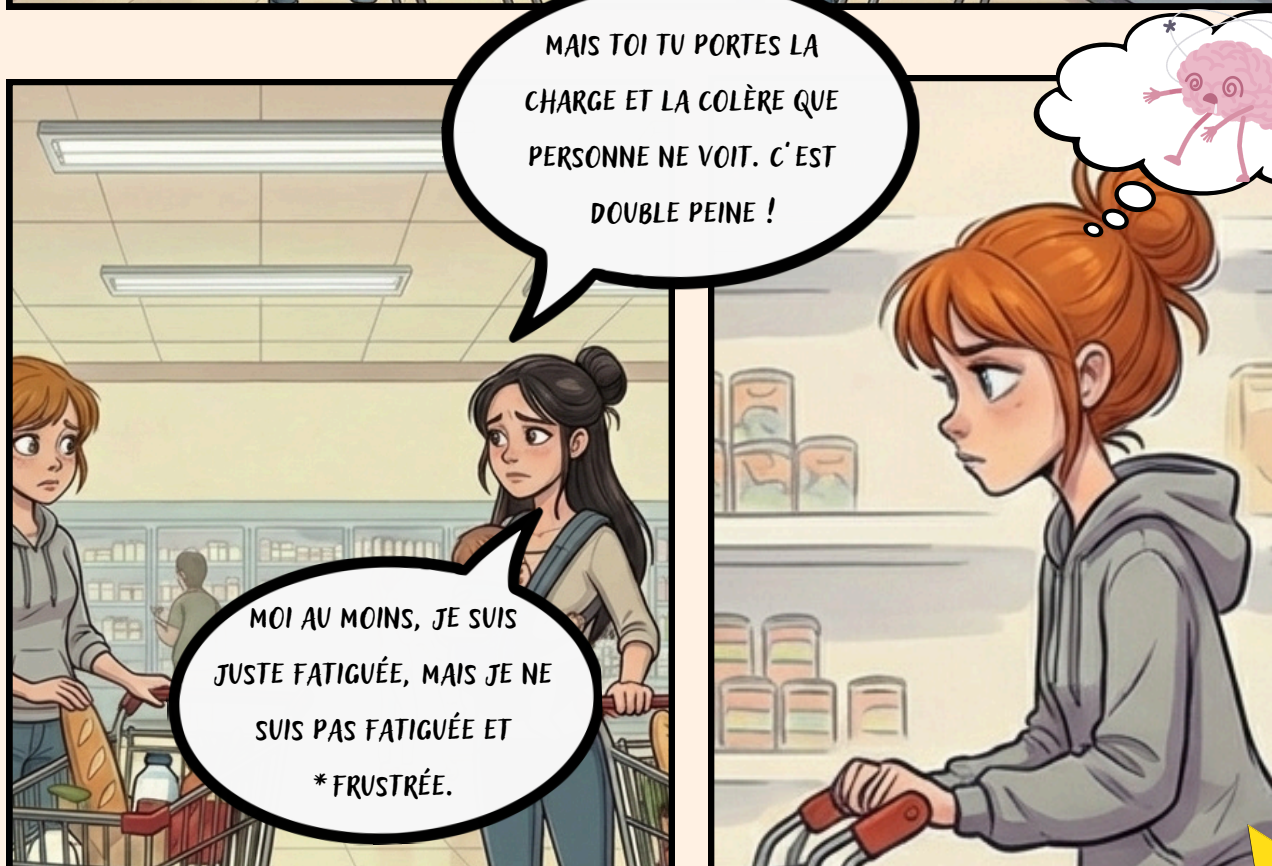
# Samedi, au supermarché :



# Samedi, au supermarché :



# Nadia, au rayon frais :

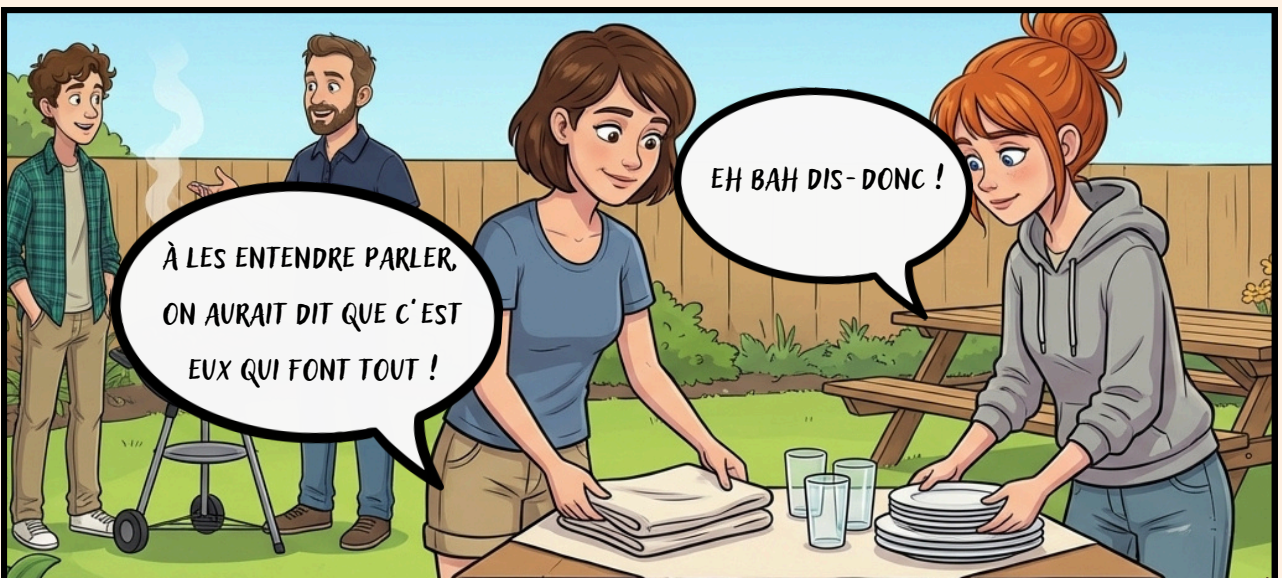


**Nadia a mis le doigt dessus. Le problème de la charge mentale, ce n'est pas seulement qu'elle existe. C'est qu'elle est invisible.**

# Dimanche, BBQ chez Karim :



**Pendant ce temps, Sarah et la femme de Karim ont : débarrassé la table, nettoyé la cuisine, retrouvé le doudou de Léo (sous le canapé), géré une crise de larmes, préparé les affaires de piscine pour demain...**



**54% des femmes assument la majorité des tâches ménagères. Seulement 7% des hommes. Pourtant, 50% des hommes pensent que la répartition est équitable. (DREES 2022 / Ipsos)**

# Les phrases qui tuent :



**Traduction : la gestion de la maison est TON problème, moi je suis juste un exécutant disponible sur demande.**



**Traduction : la solution c'est que TU en fasses moins, pas que JE fasse plus. Si la maison est en bordel, c'est ta faute d'être perfectionniste.**



**Traduction : c'est ta responsabilité, mais je fais un effort extraordinaire en daignant participer.**



**Traduction : je n'ai même pas compris que le problème, c'est moi.**



**Traduction : je refuse de voir ce qu'il y a à faire. Ajoute « me manager » à ta liste. Tu gères déjà 2 enfants, un chat et un boulot, mais tiens, gère-moi aussi.**



**Traduction : j'ai fait UN truc. Cet unique truc compense les 366 autres, non ? J'en parle aussi à chaque repas de famille.**

**La charge mentale, ce n'est pas FAIRE les choses. C'est y PENSER. C'est se souvenir qu'il faut prendre RDV chez le dentiste, pas juste y emmener l'enfant. (Définition Nicole Brais, Université Laval)**

# Noël, ou la charge mentale en mode Turbo :

- CADEAU MAÎTRESSE
- CADEAU ATSEM
- CADEAU PÉDIATRE

- CADEAUX LÉO  
(UN ROBOT QUI EST EN RUPTURE PARTOUT)

- CADEAUX EMMA  
(LIVRE MAIS LEQUEL ?  
+ PULL MAIS QUELLE TAILLE ?)

- CADEAU ALEX (ÇA FAIT 3 ANS QU'IL VEUT LA MÊME PERCEUSE, CETTE ANNÉE C'EST LA BONNE)

- CADEAU BELLE-MÈRE (SUJET SENSIBLE)

- DÉCO SAPIN + DÉCO MAISON + CARTES DE VŒUX + TIMBRES + LE PULL DE NOËL MOCHE POUR LA PHOTO DE FAMILLE...



Décembre. Le mois où la charge mentale de Sarah atteint le stade "réacteur nucléaire en surchauffe."



C'est à ce moment précis qu'Alex a commencé à voir.

# Le déclic :



**26% des femmes jugent leur santé mentale médiocre, contre 14% des hommes. La charge mentale domestique est identifiée comme facteur direct. (France Assos Santé, 2025)**



JE SUIS FATIGUÉE,  
ALEX.

PAS FATIGUÉE  
GENRE « J'AI MAL  
DORMI »

JE FAIS TOUT EN PILOTE  
AUTOMATIQUE ET J'AI  
L'IMPRESSION QUE JE PORTE  
TOUT

FATIGUÉE GENRE « JE  
N'ARRIVE PLUS À RÉFLÉCHIR,  
JE N'ARRIVE PLUS À  
RESSENTIR DU PLAISIR »



... JE NE SAVAIS  
PAS

JUSTEMENT. TU NE SAVAIS PAS.  
CAR C'EST INVISIBLE. C'EST DANS  
MA TÊTE, DU MATIN AU SOIR, ET  
PERSONNE NE LE VOIT.



QU'EST-CE QUE JE  
PEUX FAIRE ?

NE ME DEMANDE PAS CE  
QUE TU PEUX FAIRE. VOIS  
CE QU'IL Y A À FAIRE.

# On fait quoi maintenant ?

• VOIR

• NOMMER

• PARTAGER  
POUR DE VRAI

• ACCEPTER  
L'IMPARFAIT

• EN PARLER  
SANS ACCUSER



**La charge mentale n'est pas une fatalité. Ni un concours de celui qui en fait le plus. C'est un déséquilibre qu'on peut corriger ensemble.**



## 1. VOIR

Faites l'exercice des listes. Pendant une semaine, chacun note **TOUT** ce qu'il fait et pense. Tout. Comparez. Le résultat est toujours une claque. C'est le point de départ de toute évolution.



## 2. NOMMER

La charge mentale, c'est **PENSER** aux choses, pas seulement les **FAIRE**. C'est se souvenir qu'il faut prendre RDV chez le dentiste, pas juste y emmener l'enfant.



## 3. PARTAGER POUR DE VRAI

Pas de "dis-moi quoi faire", prendre en charge un domaine entier : prévoir, acheter, cuisiner, ranger.



## 4. ACCEPTER L'IMPARFAIT

Si Alex gère les repas, Sarah ne commente pas. Même si les pâtes sont trop cuites. Lâcher le contrôle fait partie du partage.



## 5. EN PARLER SANS ACCUSER

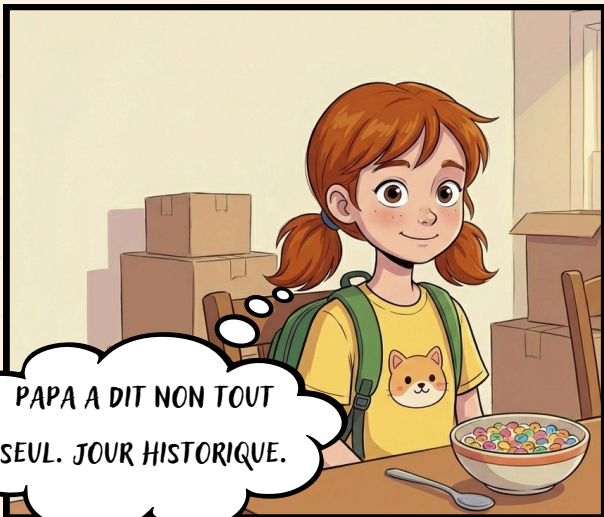
Pas de « tu ne fais jamais rien ». Plutôt : « Quand je gère tout seule, je suis épuisée et je n'ai plus d'énergie pour nous. » Le « je » change tout.

# 6 mois plus tard...



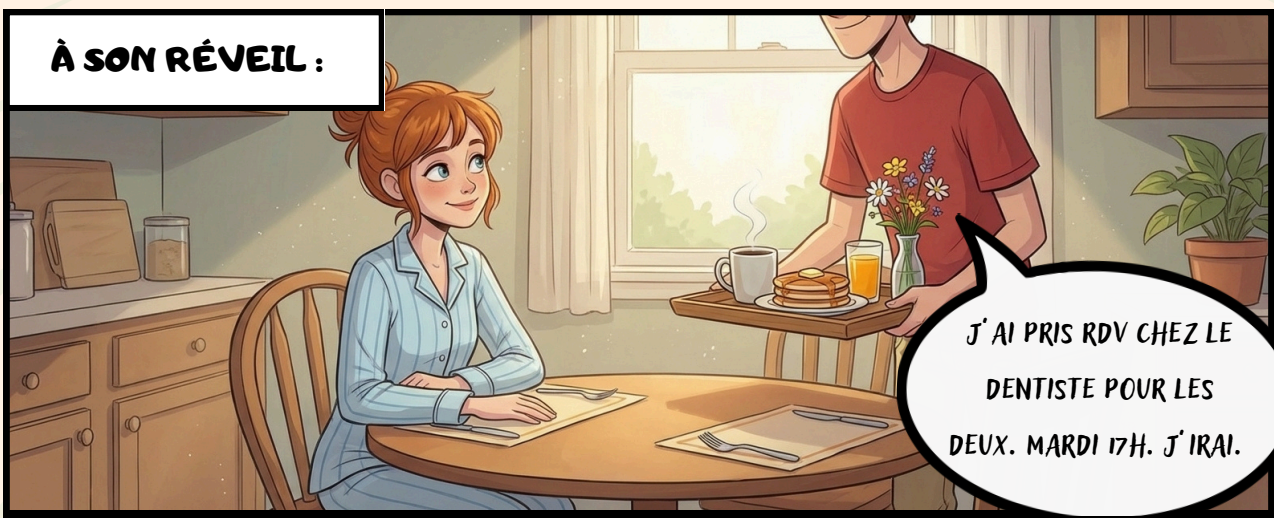
**ALEX** debout en cuisine

ET C'EST MOI QUI T'AI DIT NON, PAS MAMAN. PROGRÈS.



PAPA A DIT NON TOUT SEUL. JOUR HISTORIQUE.

Sarah dort encore.



À SON RÉVEIL :

J'AI PRIS RDV CHEZ LE DENTISTE POUR LES DEUX. MARDI 17H. J'IRAI.

**Le cerveau de Sarah a fermé 200 onglets. Il en reste 167. C'est un début. Le cerveau d'Alex en a ouvert 150. Et ce soir, c'est Alex qui cuisine. Des pâtes. Évidemment. Mais il a pensé à acheter du parmesan. Tout seul.**

# La charge mentale ne disparaît pas. Elle se partage.

Et ça commence par la voir.



ADVANCED  
**Skills**

[WWW.ADVANCED-SKILLS.FR](http://WWW.ADVANCED-SKILLS.FR)  
[contact@advanced-skills.fr](mailto:contact@advanced-skills.fr)

