

# LA CHARGE MENTALE

## COMMENT LES FEMMES PEUVENT Y REMÉDIER POUR ENTREPRENDRE

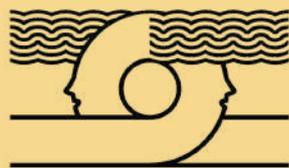


---

Un outil pédagogique d'AWSA-BE  
Avec le soutien de la  
Fédération Wallonie Bruxelles

# SOMMAIRE

Présentation AWSA-Be.....	1
Introduction.....	2
Un peu d'histoire.....	3
Définitions.....	5
Quid des entrepreneuses.....	6
Témoignages.....	8
Charge mentale vs burn out.....	10
Faire face au stress.....	14
Le burn out des militantes.....	19
Pistes individuelles.....	22
Pistes collectives.....	32
Conclusion.....	34
Animations.....	35
Références.....	44



AWSA-Be

Arab Women's Solidarity Association-Belgium

جمعية تضامن المرأة العربية- بلجيكا



FÉDÉRATION  
WALLONIE-BRUXELLES

# AWSA-BE

---

Fondée en 2006 à Bruxelles, l'Arab Women's Solidarity Association-Belgium est une association laïque et mixte. Nous militons pour la promotion des droits des femmes originaires du monde dit "arabe", dans leur pays d'origine ou d'accueil. A travers nos actions, nous cherchons à briser les clichés sur les femmes, et à créer, à travers elles, des ponts entre les cultures.

Afin d'atteindre nos objectifs, nous proposons un large éventail d'activités ponctuelles et continues destinées aux hommes et aux femmes : des conférences, des formations, des projections de films, des soirées de solidarité, des cours d'arabe, une chorale, des rassemblements culturels et éducatifs, une bibliothèque spécialisée dans le monde arabe et les féminismes, etc. Nous participons aussi à de nombreux événements culturels, festivals et autres manifestations pour soutenir la paix, l'égalité des genres et la justice dans le monde.

Ces activités visent notamment à s'informer pour s'affranchir de toute domination, et à casser les préjugés en promouvant la solidarité et les échanges. Elles visent aussi à développer une meilleure compréhension des obstacles auxquels les femmes sont quotidiennement confrontées dans leurs sociétés respectives.

Plus d'info sur notre site [awsa.be](http://awsa.be)



# Introduction

---

Nous sommes le 17 mars 2023. L'équipe d'AWSA-Be assiste à un spectacle d'improvisation de la Compagnie Tadam: "La charge mentale. Stop ou encore". Le spectacle est interactif et part des réflexions du public, mixte, autour de cette thématique. Les femmes prennent la parole plus souvent et sont particulièrement sensibles au sujet. La charge mentale traitée lors du spectacle concerne la charge mentale ménagère ou domestique. Tandis que les femmes doivent penser à une multitude de tâches régulières et constantes, les hommes se préoccupent des papiers à ne pas oublier à la veille d'un voyage par exemple.

Lors de nos ateliers animés sur le terrain, la question de la charge mentale revient souvent: nous rencontrons des femmes débordées, qui n'en peuvent plus, dépassées, qui s'écroulent sous la multitude de tâches qu'elles doivent accomplir au quotidien jusqu'à s'oublier elles-mêmes. La prise de conscience est souvent douloureuse.

AWSA-Be travaille depuis de nombreuses années sur la question des discriminations à l'emploi et du renforcement des capacités des femmes issues de l'immigration pour un meilleur accès au marché de l'emploi. Au fil de ce travail, nous constatons que la charge de travail domestique demeure un frein important, notamment pour celles qui souhaitent se lancer dans l'entrepreneuriat.

Comment font celles qui se sont lancées? La charge mentale a-t-elle été ou est-elle encore un frein dans leur parcours d'entrepreneure?

Les participantes à nos ateliers nous ont poussées à creuser la question de la charge mentale en mettant l'accent sur les femmes entrepreneures ou qui veulent le devenir.

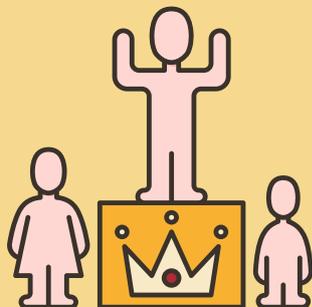
Cet outil nous invite à mieux nous connaître et à connaître notre corps pour détecter les signes du stress et devancer cette charge mentale et propose des pistes à la fois pour les professionnel·les du secteur socio-culturel et pour toutes les femmes touchées par ce sujet.

## UN PEU D'HISTOIRE



---

Le terme "Charge mentale" est utilisé pour la première fois en 1984 par la sociologue française Monique Haicault (17 juillet 1931). Elle publie un article intitulé "La gestion ordinaire de la vie à deux" où elle fait le lien entre d'un côté le travail domestique et familial et de l'autre la vie professionnelle et ses exigences.



## La charge mentale, conséquence de la société patriarcale

Le patriarcat est un concept utilisé en anthropologie et en sociologie pour désigner « une forme d'organisation sociale et juridique fondée sur la détention de l'autorité par les hommes, à l'exclusion explicite des femmes » (Bonte, 1991)\*

Ce qui résulte de cette organisation, c'est la "masculinité toxique", qui désigne des stéréotypes concernant les hommes et qui portent préjudices aux femmes. Ces dernières sont reléguées au second plan, leur attribuant des rôles tels que l'organisation de la maison, l'éducation des enfants ou encore soigner les malades de la famille. Ce mode de pensée engendre évidemment des inégalités au sein du foyer mais aussi en dehors. A l'intérieur, la charge du bon fonctionnement de la famille, ce qui accentue la charge mentale, et à l'extérieur, les inégalités de salaires, le plafond de verre, le harcèlement de rue...

C'est pourquoi la société dans laquelle nous vivons est propice au fait que les femmes subissent une importante charge mentale et souffrent davantage de burn out et même de dépression. D'où l'importance de prendre conscience des inégalités et de l'oppression patriarcale: la charge mentale n'est que la conséquence d'un système de domination. Et même si au niveau macro, il nous reste encore beaucoup de travail et de lutte pour que les changements s'effectuent, on peut, au niveau micro, reprendre du pouvoir et mettre en place certaines tactiques.

---

\*Pierre Bonte et Michel Izard, Dictionnaire de l'ethnologie et de l'anthropologie



## Définition

La charge mentale c'est la planification, l'organisation et la gestion des tâches quotidiennes, qu'elles soient réalisées ou pas encore. Et cette charge incombe le plus souvent aux femmes au sein des couples hétérosexuels. Les conjoints masculins se limitent encore souvent à l'exécution de certaines tâches en attendant de recevoir les consignes.

C'est aussi le fait de devoir penser à tout ce qui doit être fait, et simultanément à des tâches appartenant à deux univers physiquement séparés. Par exemple, la femme est au travail mais pense aux courses qu'elle doit faire le soir avant de rentrer. C'est un travail épuisant mentalement et qui perdure dans le temps. Un travail qui n'est pas visible et donc pas considéré. Cela peut aussi avoir un impact sur la vie professionnelle des femmes qui font des choix professionnels qui ne sont pas forcément à leur avantage.

On distingue 2 types de charge mentale :

### ↳ La charge mentale ménagère

Elle est étroitement liée à la maison et surtout le ménage comme son nom l'indique : la cuisine, les courses, le ménage, la lessive, ... Ces tâches visent le bien-être de la famille.

### ↳ La charge mentale cognitive

C'est le fait de devoir penser à beaucoup d'éléments à la fois : appeler le dentiste, prendre rendez-vous pour le contrôle technique, acheter les affaires de sport à son enfant, penser au dîner, penser à renouveler sa carte d'identité, ...



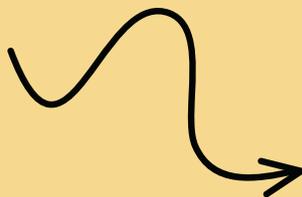
# QUID DES ENTREPRENEUSES



Une fois que l'affaire est lancée, le problème de la charge mentale reste présent et on peut même dire qu'il s'accroît : d'une part la charge mentale de la sphère privée, à laquelle s'ajoute, d'autre part, la charge de travail qui incombe à toutes les entrepreneuses.

Il est donc courant de voir que les femmes endossent seules toutes les responsabilités et ne comptent plus leurs heures pour honorer à la fois leur rôle de cheffe d'entreprise et leur rôle de gestionnaire de la famille. Mais la capacité mentale a des limites et si elle dépasse un certain niveau, les neurones peuvent saturer et impacter les capacités d'analyse et de prises de décision.

Cette charge mentale qui s'accumule porte un nom :  
l'effet Zeigarnik.



# Effet quoi?



Effet Zeigarnik. C'est la psychologue Bljuma Zeigarnik qui théorise cet effet en 1920. Elle remarque que les serveurs dans un café sont capables de se rappeler des commandes complexes jusqu'à leur encaissement et puis ils oublient tout.

L'effet met l'accent sur l'influence que peut avoir une tâche commencée et inachevée même si on entame une autre tâche.

Cet effet Zeigarnik n'est pas toujours bénéfique. Quand on ne parvient pas à finir une tâche, elle s'empare du cerveau et crée du stress, de l'anxiété et même des troubles de sommeil. Cette accumulation des missions non terminées finit souvent par monopoliser l'esprit de l'entrepreneuse. Elle pense en permanence à tout ce qu'il y a à faire même les week-end ou les moments où elle est censée se reposer.

Il y a des signes qui ne trompent pas quant à la charge mentale :

- Tout est fait dans l'urgence et le temps manque
- L'impression d'être tout le temps submergée et dépassée
- L'incapacité d'arriver à bout de la to do list
- La culpabilité de ne pas clôturer les tâches

Comment savoir si je souffre de charge mentale ?



# Témoignages d'entrepreneuses

## Madame Hafsa

Cheffe d'entreprise, elle gère une clinique de vitaminothérapie. 4 employé·es.

"Je suis une femme scientifique, j'ai voulu me lancer dans la vitaminothérapie surtout pour m'occuper de la santé mentale et du bien-être des gens. Je réponds aussi à un besoin que j'ai constaté sur le terrain.

La charge mentale, je l'ai davantage ressentie au travail, tout ce qu'il y a à gérer (factures, approvisionnements, rendez-vous...). Au début, sous l'effet de l'excitation, je ne me rendais pas compte de la charge mentale, ce n'est qu'après quelques mois que je l'ai sentie. Ma tête bouillonne tout le temps.

A la maison, je gérais plutôt bien, sauf quand je dois laisser ma fille avec mon mari, je n'arrête pas de penser à elle et si tout va bien quand je suis au travail. Et cela me stresse.

La conciliation entre la vie professionnelle et personnelle est difficile. D'ailleurs, aujourd'hui je passe par un problème et je délaisse mon travail, heureusement que j'avais prévu assez pour pouvoir payer mes charges. Je n'arrive pas à me concentrer sur le travail et j'ai du mal à déléguer.

Pour moi, pour lutter contre la charge mentale, il faut faire un travail où on s'épanouit, apprendre à ne pas culpabiliser et lâcher prise.

C'est nécessaire aussi de changer son regard sur l'échec, une affaire peut ne pas marcher ou s'arrêter pour x raisons et il faut se dire : OK, ce n'est pas grave, je peux rebondir, c'est une leçon à apprendre et une expérience à vivre.

Juste une observation : autour de moi ce sont les femmes divorcées qui sont de grandes femmes d'affaires. Peut-être une question à creuser : Pourquoi et comment?"

Madame Nagat.

Opticienne et gérante de 3 magasins.

“Le travail demande de l'organisation, la maison est aussi une entreprise.

En tant que maman et entrepreneuse, j'ai compris très vite que je suis le moteur dans ma famille. L'organisation est donc indispensable au travail. Je fonctionne beaucoup avec les listes, je gère par ordre d'urgence et d'importance : qu'est-ce qui doit être absolument fait chaque jour et qui n'est pas négociable dans le travail et l'organisation de la famille?

Du fait que je sois entrepreneuse, j'ai décidé aussi pour ma santé et pour ne pas être débordée d'avoir une aide dans les tâches ménagères quotidiennes. Certes, cela me coûte 300€ par mois mais je suis libre et ma charge mentale est allégée.

Pour diminuer le stress, je délègue chez moi et au travail pour que tout le monde ne sente pas la pression au quotidien. Il est hors de question que je fasse tout.

La décharge mentale est la clé pour avoir une charge mentale à la mesure de notre acceptation

Pour ne pas souffrir de charge mentale, je fais du sport 3 fois par semaine. Je prends soin de moi. La spiritualité m'aide beaucoup aussi, elle est importante mais sans en faire trop.

Charge mentale



Burn out

Voici la définition du burn out proposée par le Conseil supérieur de la santé en Belgique (2017):

« Un processus multifactoriel qui résulte de l'exposition prolongée (plus de 6 mois) en situation de travail à un stress persistant, à un manque de réciprocité entre l'investissement (exigences du travail, demandes) et ce qui est reçu en retour (ressources), ou à un déséquilibre entre des attentes et la réalité du travail vécue, qui provoque un épuisement professionnel (à la fois émotionnel, physique et psychique), une fatigue extrême que les temps de repos habituels ne suffisent plus à soulager et qui devient chronique ainsi qu'un sentiment d'être totalement vidé de ses ressources.

Cet épuisement peut aussi avoir un impact sur le contrôle de ses émotions (irritabilité, colère, pleurs...) et de ses cognitions (attention, mémoire, concentration) et peut à son tour provoquer des changements dans les comportements et les attitudes. La personne se détache et devient cynique (distanciation mentale). Il s'agirait en fait d'une mesure d'adaptation (inefficace) face aux exigences auxquelles la personne ne sait plus faire face. Progressivement, elle se désengage de son travail, diminue son investissement et met son entourage à distance, voire développe des conceptions péjoratives à propos des personnes avec qui elle travaille. Ce qui résulte en un sentiment d'inefficacité professionnelle (diminution de l'accomplissement au travail, dévalorisation de soi, la personne ne se sent plus efficace dans son travail). Cet état d'esprit n'est par ailleurs souvent pas remarqué par le travailleur pendant un long moment. »



En 1971, la psychologue américaine Christina Maslach, spécialisée dans les domaines de l'épuisement et du stress au travail, auteure de "Maslach Burnout Inventory" donne une définition complète du burn out.

Le burn out est un processus de dégradation du rapport subjectif au travail à travers 3 dimensions :

L'épuisement émotionnel, physique et psychique : un profond manque d'énergie, plus de motivation, ne plus se sentir concerné·e par le travail et les collègues.



La dépersonnalisation : plus d'empathie et de compassion envers les autres. On se détache d'eux.

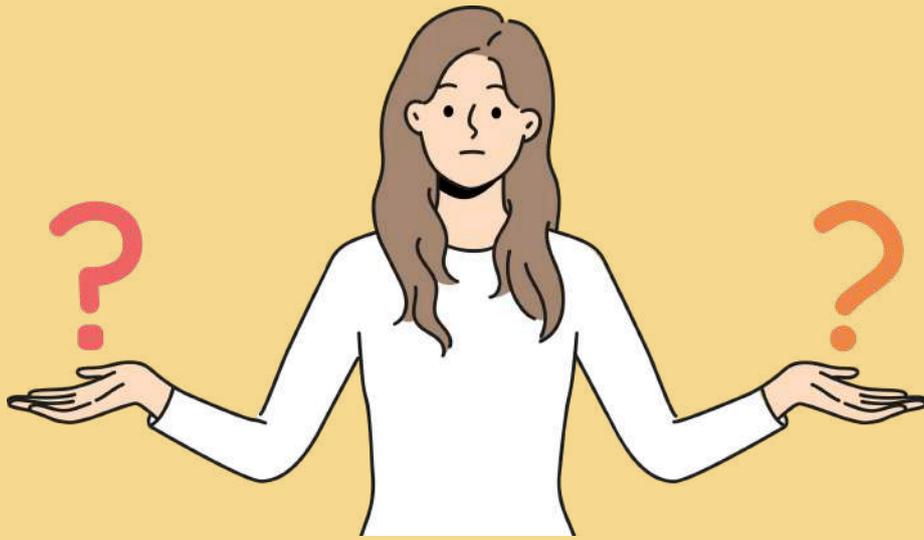


La réduction du sentiment d'accomplissement de soi : le sentiment d'être inutile et la perte de l'efficacité personnelle.



---

<https://feel-good.space/test-burn-out/>



## La différence entre Burn out et charge mentale

La charge mentale est un poids psychologique, une activité cérébrale permanente qui va engendrer une fatigue physique et psychique.

Si, en plus, s'ajoute à ce surmenage une surcharge affective, il y aura une 3ème fatigue qui est la fatigue émotionnelle et c'est ce qui conduit au burn out.

D'où l'importance de comprendre et d'adopter un certain nombre d'habitudes qui permettent de lutter contre le stress et éviter la charge mentale et le burn out.

Selon les Mutualités Libres, sur 60.000 dossiers de maladies, 1 personne sur 4 souffre d'un trouble psychosocial au début de l'incapacité de travail. 30% de femmes contre 19% d'hommes. Les causes principales de l'incapacité des femmes étant le burn out, la dépression ou les troubles anxieux.



Source : <https://www.inrs.fr/risques/psychosociaux/ce-qui-faut-retenir.html>

# FAIRE FACE AU STRESS

## 1. Stress ou stressueur?

Il faut distinguer les stressueurs du stress, car le fait de traiter les stressueurs ne signifie pas automatiquement qu'on va traiter le stress.

Les stressueurs sont ce qui amène le corps à stresser. Il y a des stressueurs externes : travail, famille, argent, couple, société, et il y a des stressueurs internes : identité, image de soi, avenir, critiques envers soi... C'est alors que le corps va connaître un glissement neurologique et physiologique pour lui permettre de faire face à ces menaces :

- L'adrénaline pour faire circuler le sang dans le corps
- Les glucocorticoïdes pour tenir le coup
- Les endorphines pour ignorer l'inconfort
- L'état d'alerte, de vigilance, les muscles se contractent, la diminution de la sensibilité à la douleur
- L'attention et tous les sens sont mobilisés sur le court terme, le moment présent
- La mémoire se déplace pour permettre d'avoir les informations nécessaires pour gérer le stressueur.

Le gros problème avec le stress, c'est que même si la menace disparaît, le corps reste en pleine action tant que la personne n'achève pas le processus et ne lui envoie pas un message de sécurité.



## 2. Pourquoi le corps reste-t-il coincé dans une situation de stress ?



- Le stress chronique : on ne change rien, on met en place des stratégies (fuite, déni...) pour échapper au stress.
- Les normes sociales. Beaucoup de femmes, par exemple, ont été élevées à être de gentilles filles polies, elles ne peuvent pas se laisser aller à des émotions telles que la colère. Alors que le cerveau libère des glucocorticoïdes pour se défendre et bouillonne de l'intérieur, la personne affiche un grand sourire et laisse apparaître un calme insoupçonnable.
- La sécurité. Partir ou ne pas s'exprimer car on estime que la situation est dangereuse et qu'il vaut mieux l'éviter.

### 3. Les stratégies pour faire face à une situation stressante

Face à une menace, le cerveau est capable d'analyser en une fraction de seconde l'action à mener.

- La fuite : la peur...le flux sanguin va vers les jambes pour pouvoir fuir.
- Le combat : la colère...le flux sanguin va vers les bras pour permettre de se battre.
- L'inhibition : être éteinte, immobilisée, figée, déconnectée, se sentir en dehors. Le cerveau impose au corps de se figer, de ne pas réagir car il estime que la personne est inapte à courir ou à se battre.



## 4. Comment achever les réponses au stress ?

Pour pallier au stress, Luca Mazzucchelli propose les réponses suivantes dans l'ouvrage "La Méthode 1% : Une petite habitude pour changer de vie" :

### L'activité physique

Le cerveau n'a aucune idée de ce que signifie "payer des factures" ou "résoudre un problème d'adultère", par contre il sait très bien ce que ça signifie un corps qui bouge...le langage corporel.

### La respiration

Pour réguler la réponse au stress, il est recommandé de pratiquer une respiration lente et profonde. Il faut contracter le ventre et expulser l'air complètement.

### Un entourage positif et bienveillant

Le cerveau a besoin de savoir qu'on est dans un monde sûr et sécurisant. Cultiver les interactions sociales, s'entourer de personnes positives et bienveillantes, partager des activités avec elles.

### Le rire

Ici nous parlons du vrai rire, profond, incontrôlable et non du rire des convenances sociales. Ce rire est nécessaire pour achever la réponse au stress. On peut rire avec les autres mais on peut tout autant rire toute seule en se mémorisant un souvenir ou face à des situations.

## La tendresse

Idéalement apportée par une personne aimante, qu'on apprécie, qu'on respecte et avec laquelle on se sent aimée, appréciée et respectée.

"Je conseille le baiser de six secondes.  
Ces six secondes envoient le signal  
au corps qu'on est en sécurité.  
Les étreintes sont aussi importantes.  
une étreinte de 20 secondes peut  
entraîner un changement hormonal dû à l'augmentation  
de l'ocytocine, hormone de l'attachement :  
baisse de la pression artérielle, ralentissement  
du rythme cardiaque, amélioration de l'humeur"

John Gottman,  
chercheur spécialisé dans les relations



## Les larmes

Même si elles ne changent pas la situation mais elles ont un grand rôle dans l'achèvement du cycle de stress

## L'expression créative

Elle a 2 avantages :

- Déposer ce qui se trame au fond de soi
- Générer plus d'énergie, d'enthousiasme et d'excitation.

Pour conclure, il y a beaucoup de façon d'achever le cycle de stress, à condition d'agir de façon à ce qu'il y ait un changement physiologique et non juste intellectuel (penser que tout va bien par exemple).



## Et le burn-out des militantes?

“Je suis féministe et je suis épuisée” raconte une militante féministe dans un témoignage sur le site Madmoizelle, qui consacre son temps, bénévolement, à lutter contre les violences faites aux femmes et contre le sexisme. Cet engagement lui vaut un burn-out dit « militant ».

Dans le milieu associatif, de plus en plus de militantes sont sujettes au burn-out dû à la pression qu’elles rencontrent au quotidien.

Il y a comme une épée de Damoclès au dessus de la tête des personnes qui militent pour une société plus juste. Ces militantes s’exposent à un important harcèlement, notamment dans la sphère digitale. Il faut expliquer et vulgariser les concepts en trouvant la bonne façon de capter l’auditoire et surtout de convaincre. Dire les choses de telle façon à ne pas fâcher au risque de perdre son auditoire, il faut aussi prévoir les questions pièges, éviter les erreurs, se renseigner en permanence. Le moindre faux pas peut les décrédibiliser.

Généralement, les militantes féministes le font à titre gracieux. Ce qui pousse la sociologue française Josiane Jouet, à se poser la question : “Comment des personnes bénévoles peuvent-elles arriver au burn-out ?”



### 3 facteurs poussent les militantes à cet épuisement :

- Les sujets traités. Il est parfois difficile d'avoir une distance surtout si la personne est concernée. Traiter des sujets tels que le viol, le harcèlement, et toutes les formes de violences peut faire revivre les traumatismes ou créer de l'anxiété.
- L'information non-stop. La militante est bien souvent obligée de s'exposer à un flux d'informations continu pour son militantisme, mais cela peut épuiser mentalement.
- Le découragement dû au fait que le militantisme est sans fin. Il faut partager, répondre, commenter, expliquer, manifester, répéter... C'est un éternel recommencement.

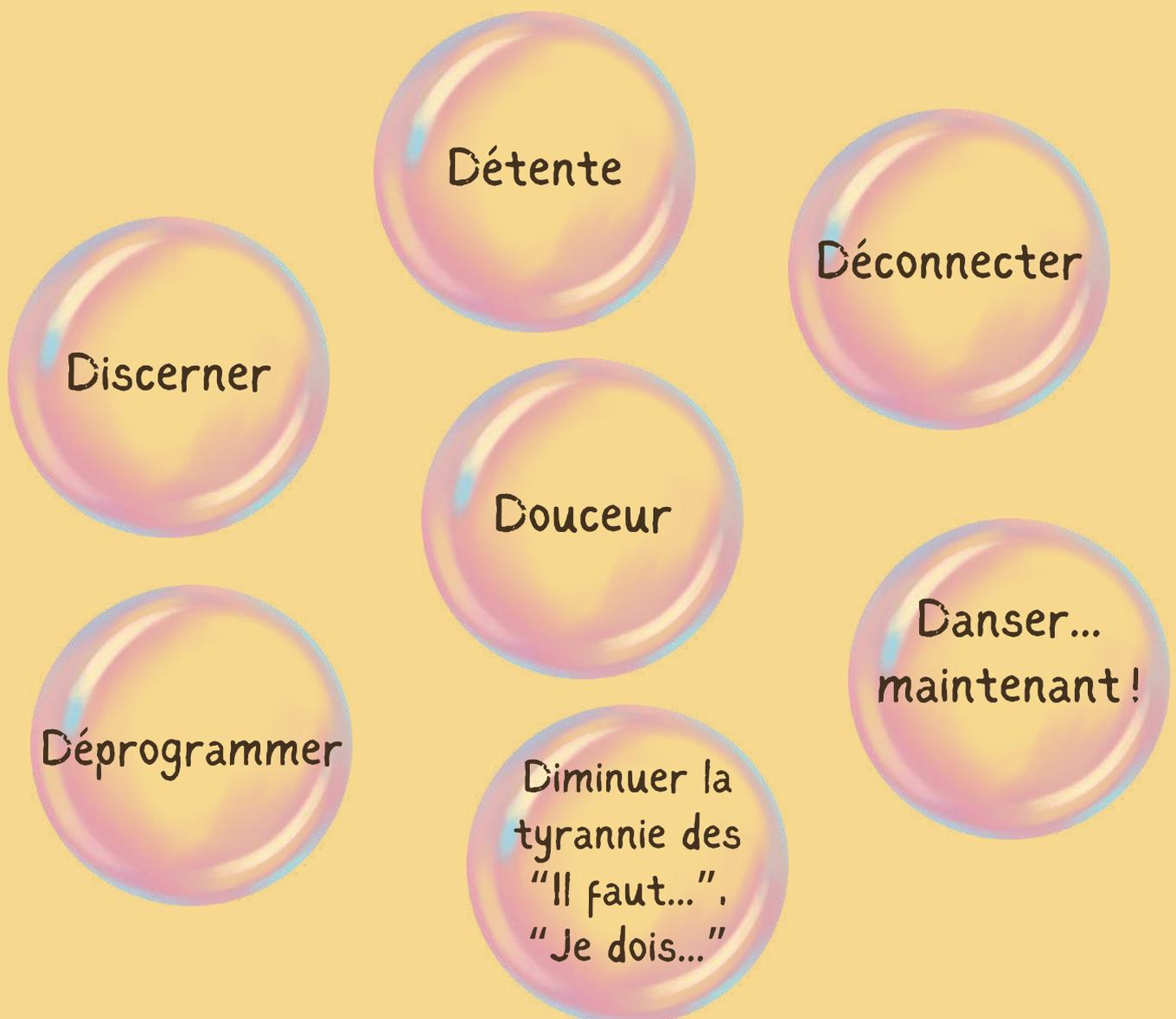


# *Pistes*

## Pistes individuelles

Bien que le système soit dysfonctionnel et qu'il y ait beaucoup de changements à effectuer au niveau macro pour définitivement changer le système de domination patriarcale, les femmes peuvent entreprendre des actions à leur échelle pour tenter d'échapper à ce système et minimiser une charge mentale qui peut les conduire au burn-out et à la dépression.

Dr. Aurélia Schneider propose la règle des 7D dans son livre "La charge mentale des femmes...et celles des hommes".



## 1. Discerner

Ne jamais minimiser le travail accompli : beaucoup de femmes subissent une surcharge comportementale dans leur journée et trouvent cela "normal". Il faut apprendre à conscientiser tout le travail accompli, à ne pas le minimiser et aussi à se féliciter.

Se fixer de nouveaux objectifs raisonnables : vu la quantité de choses à faire, des fois, on se fixe des objectifs qui ne sont pas atteignables. C'est nécessaire d'apprendre à hiérarchiser les tâches.

Repenser ses « to do list »

La « to do list » (liste des choses à faire) peut être une source de stress supplémentaire si elle n'est pas bien faite. Normalement la « to do list » est composée de 3 parties essentielles :

- Les tâches urgentes et importantes à faire en priorité.
- Les tâches importantes mais pas urgentes.
- Les tâches ni urgentes ni importantes qu'on peut reporter si jamais on n'a pas pu les faire.

Rappelons qu'à chaque fois qu'une tâche est accomplie, il faut la rayer de la liste, le cerveau sécrète ainsi l'hormone de la motivation qui pousse à continuer.

Bien sûr le but de la « to do list » n'est nullement de la charger, mais plutôt de structurer la journée et décharger le cerveau.



## L'histoire des gros cailloux

Un jour, un vieux professeur donna une formation sur la planification efficace de son temps.

Il proposa aux élèves une expérience. Il sortit un grand pot, le posa en face de lui, puis y plaça délicatement douze gros cailloux.

Lorsque le pot fut rempli, il demanda :

« Est-ce que le pot est plein ? »

Tous les élèves répondirent : « Oui ! »

Alors, il prit un récipient rempli de graviers, qu'il versa sur les gros cailloux puis remua le pot. Les graviers s'infiltrèrent entre les gros cailloux,

jusqu'au fond. Le vieux prof demanda encore :

« Est-ce que le pot est plein ? »

L'un des élèves répondit : « Probablement pas ! »

Il versa un sac de sable jusqu'à combler les espaces, puis dit :

« Est-ce que le pot est plein ? »

Sans hésiter, les élèves répondirent « Non ! ».

Le vieux professeur remplit alors le pot à ras bord, avec de l'eau, puis demanda finalement :

« Quelle vérité nous démontre cette expérience ? »

Un des élèves répondit : « Cela démontre que, même lorsque l'on croit que notre agenda est complètement rempli, si on veut vraiment, on peut y ajouter plus de rendez-vous et de choses à faire. »

« Non », dit le professeur, « La grande vérité que nous démontre cette expérience est la suivante : si on ne met pas les gros cailloux en premier dans le pot, on ne pourra jamais les faire entrer tous. »



## 2. Diminuer la tyrannie des "Il faut...", "Je dois..."

La charge mentale se nourrit du perfectionnisme et de l'anticipation. Il n'est pas rare qu'on s'entende dire "il faut...", "je dois..."

La première chose importante c'est établir une relation saine avec le temps. Chacune dispose de 1440 minutes par jour.

Comment elles sont organisées ? Est-ce que j'arrive à lever la tête du guidon ? Est-ce que je prends un temps de repos et de récupération ? Mes priorités sont-elles claires ? Est-ce que c'est facile pour moi de déléguer ?

On a tendance aussi à avoir une mauvaise perception de la réalité. Par exemple, le temps de travail sur un rapport est estimé à 2h mais en réalité, cela prend 4h.

On constate un décalage entre le temps estimé (TE) et le temps réel (TR). C'est nécessaire de s'approcher le plus possible de la réalité pour ne pas être débordée ou dépassée.

Aussi, beaucoup de femmes croient que pour bien gérer, il faut absolument tout prévoir, tout contrôler. Ceci les empêche de lâcher prise et de vivre le moment présent. Le besoin de tout contrôler est épuisant et fait vivre les femmes dans un cercle vicieux car elles vont se flageller, elles vont culpabiliser et elles verront leur estime d'elles-mêmes baisser et cette dernière est nécessaire pour qu'elles puissent aller de l'avant.



### 3. Déprogrammer

Dès sa naissance, l'être humain commence à être programmé. On ne lui laisse pas la place pour exprimer ses émotions, on le condamne à ne pas verbaliser ce qu'il ressent, on ne va pas le valoriser ou l'encourager ce qui atteindra son estime de soi, on lui apprendra à mettre des masques pour les convenances sociales, pour qu'il soit accepté, accueilli, pour qu'il appartienne à un groupe. Tout un programme à déconstruire et repartir sur de bonnes bases. L'amour de soi, l'estime de soi et la confiance en soi sont nécessaires pour avancer sereinement dans la vie, éviter les comparaisons inutiles, se détacher du regard des autres... Bien sûr l'estime de soi pour les femmes n'est pas chose facile dans une société patriarcale qui leur a appris à douter constamment d'elles-mêmes, mais on peut y travailler.



### 4. Déconnecter

Aujourd'hui, avec les téléphones et les écrans, on est sollicité tout le temps. Et même si cela paraît plaisant, cela pousse à la dispersion. La déconnexion est, donc, un vrai outil pour se décharger mentalement. Évidemment se déconnecter toute la journée ou plusieurs heures peut paraître beaucoup dans un premier temps, il faudra alors commencer par une vingtaine de minutes et puis augmenter le temps de déconnexion au fur et à mesure.

## 5. Détente

Pour se défaire de la charge mentale, un des secrets est de se détendre et s'octroyer du temps pour se relaxer, méditer, bien respirer et enfin bien dormir. La méditation peut être difficile à mettre en place au début mais on peut s'y initier progressivement. La méditation nous apprend le principe de la pleine conscience. C'est-à-dire apprendre à recentrer nos pensées sur l'activité qu'on est en train de faire, vivre tout simplement le moment présent.



Source: <https://www.pinterest.com/pin/807973989381155740/>

## 6. Douceur

Il est plus que nécessaire de se traiter avec amour, bienveillance et douceur. Si on ne le fait pas, personne ne le fera à notre place. Prendre soin de son corps et ne pas le maltraiter, l'écouter et ne pas attendre qu'il soit à terre pour trouver des solutions. A nouveau, cela ne va pas de soi dans le contexte actuel où on vit une frénésie et une course contre la montre, mais avec un travail de conscientisation et d'indulgence envers nous-mêmes, mais aussi grâce à la sororité, nous pouvons y arriver.

## 7. Danser...maintenant!

- La danse tonifie le corps et muscle le dos
- La danse est efficace contre le stress
- La danse protège des risques cardio-vasculaires
- La danse lutte contre le surpoids
- La danse améliore la plasticité du cerveau

Rudolf Noureev qui aimait répéter :

« on vit parce qu'on danse, on vit tant qu'on danse »



# Quelques outils pratiques de gestion de temps

## L'objectif SMART



Cette méthode aide à avoir une vision claire et réalisable des objectifs. Elle a été établie par George T.Doran en 1981.

L'acronyme SMART se compose comme suit :

- Spécifique : L'objectif doit être clair et précis.
- Mesurable : on doit pouvoir le mesurer quand il est atteint.
- Atteignable : L'objectif doit être réalisable compte tenu des ressources et du temps disponibles.
- Réaliste : l'objectif est pragmatique.
- Temporellement défini : l'objectif doit être défini dans le temps.

# La matrice d'Eisenhower



La matrice d'Eisenhower est un outil simple de gestion de temps. Elle se compose de 4 quadrants qui facilitent la priorisation des tâches. Les tâches sont classées en fonction de leur urgence et importance et l'action à mettre en place.

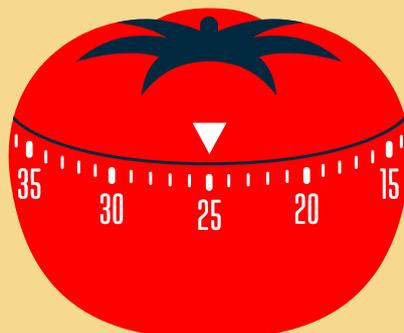
# La technique Pomodoro

Les 5 étapes de la technique Pomodoro



- #1**  
  
Choisissez la tâche à accomplir
- #2**  
  
Lancez le chrono
- #3**  
  
Travaillez à 100% jusqu'à la sonnerie
- #4**  
  
Faites une courte pause
- #5**  
  
Au bout de 5 pomodori, faites une longue pause

L'une des meilleures techniques pour la gestion du temps et la technique Pomodoro en référence au minuteur de cuisine en forme de tomate. Cette technique a été développée par Francesco Cirillo à la fin des années 1982. Cette technique permet de se concentrer complètement sur une tâche et lutter contre les distractions.





## Pistes collectives

Bien que toute personne peut jouer un grand rôle dans son propre bien-être et mettre en place des actions concrètes pour diminuer sa charge mentale, néanmoins il ne faut pas nier les bénéfices du travail en groupe pour se soutenir, l'entraide et le plaidoyer féministe pour mettre en lumière les problématiques dont sont victimes les femmes dans une société patriarcale.

### 1. Un entourage bienveillant

L'entourage joue un rôle très important. Être entourée de personnes bienveillantes, positives, qui tirent vers le haut peut atténuer la charge mentale. On se sent épaulée grâce à la solidarité. Si l'entourage peut jouer un rôle de soutien psychologique, il peut aussi soutenir pour le pratico-pratiques en prenant en charge certaines tâches.

### 2. les soirées NISA' d'AWSA-Be

Les soirées NISA' (Networking, Inspiration par la Sororité et l'Ambition) sont des événements conviviaux destinés aux femmes à la recherche d'inspirations pour redynamiser leur vie professionnelle. Chaque événement est l'occasion de faire de nouvelles rencontres stimulantes et de découvrir le parcours inspirant d'une invitée spéciale. Il est important d'échanger sur nos vécus afin de prendre conscience des difficultés qu'on partage avec d'autres femmes. Cela nous permet de nous sentir moins seules, de créer des réseaux de solidarité et de prendre éventuellement conscience de ce qui est systémique dans nos vécus.

### 3. Un plaidoyer pour la reconnaissance du travail domestique

Il est nécessaire que les associations dont AWSA-Be poursuivent le plaidoyer auprès des politiques pour faire reconnaître à sa juste valeur le travail domestique qui reste invisible, gratuit et peu valorisé. Les femmes elles-mêmes minimisent souvent ce travail. Andréa, allemande, mère de 3 enfants est l'autrice du blog "Je ne fournis pas ma force économique gratuitement". Elle y affirme que « Le problème de ce travail supplémentaire non sollicité, c'est qu'il réduit le temps dont je dispose pour travailler pour mon entreprise et mes employés, et provoque ainsi des pertes financières considérables ». Céline Marty, doctorante en philosophie du travail, rappelle que malgré que ce travail soit invisible, il reste nécessaire : « Toutes ces tâches d'entretien du foyer et d'éducation des enfants profitent à la fois aux maris, qui se dispensent de les faire, et au capitalisme, qui voit ses forces de travail reproduites gratuitement. »

### 4. Animer des ateliers sur la charge mentale

L'autre piste intéressante pour les professionnel·les du secteur socio-culturel est de créer des partenariats avec des structures pour animer des ateliers autour de la charge mentale, afin que les femmes en prennent conscience collectivement et s'expriment sur ce vécu qu'elles ont en commun, tout en se déculpabilisant.

### 5. Intégrer les associations féministes

La fin de la charge mentale des femmes ne viendra qu'avec la fin du patriarcat!

Intégrer une association féministe c'est mieux appréhender les causes structurelles de ce problème, c'est regagner de l'espoir collectivement, c'est expérimenter la solidarité et contribuer à changer les mentalités.

# Conclusion

La charge mentale est clairement un frein pour les femmes qui veulent entreprendre. Jongler entre la gestion du quotidien et la gestion d'un projet s'avère être une tâche difficile qui les conduit ou à prendre la décision de ne pas se lancer, ou à se lancer mais à rester timide quant aux objectifs à atteindre. Parfois même cela les conduit jusqu'à l'épuisement physique et mental.

La charge mentale est aussi un grand défi pour les entrepreneuses mais elles peuvent y remédier en mettant en place les quelques stratégies évoquées dans cet outil. Ces stratégies permettent de réduire la pression du quotidien et améliorent le bien-être physique et psychologique, ce qui est nécessaire pour que les femmes puissent mener leurs projets dans de meilleures conditions.

# ANIMATIONS

*Animations*

# Atelier de théâtre-forum sur le thème de la charge mentale

Niveau : débutant :

Durée : 2h :

Matériel nécessaire : feuilles blanches, crayons/marqueurs de couleur

Participant·es : 1 animateur·rice, au moins 8 participant·es

Le Théâtre-Forum est une technique théâtrale mise au point par Augusto Boal dans les années 1960 au Brésil, qui permet d'imaginer collectivement des solutions alternatives aux problèmes sociaux contemporains grâce à la participation du public et des comédien·nes.

Par groupe de 3 ou 4 personnes, réfléchir à des situations vécues injustes ou très insatisfaisantes liées à la charge mentale. En choisir une parmi celles proposées dans le sous-groupe pour la jouer devant le reste du groupe, et se répartir les rôles. La scène doit durer quelques minutes et terminer brutalement par la situation injuste. Les comédien·nes doivent bien intégrer la personnalité et la dimension des personnages qu'ils·elles jouent.

Chaque sous-groupe joue à tour de rôle la scène.

Pour chaque scène, l'animateur·rice demande au groupe "Qu'avez-vous observé" et "à quel moment de l'action souhaitez-vous intervenir". L'objectif est que les personnes du public viennent sur scène pour jouer leur proposition afin de changer la fin et essayer de trouver une meilleure issue en action ! Ils·elles peuvent donc remplacer un des personnages (en intégrant toujours sa personnalité). Tout le monde peut donc essayer de rejouer la fin frustrante en remplaçant un des rôles au moment voulu.



# Photolangage

Niveau : débutant & avancé :

Durée : 1h :

Matériel nécessaire : les 16 images qui suivent (+ feuilles blanches, de quoi écrire)

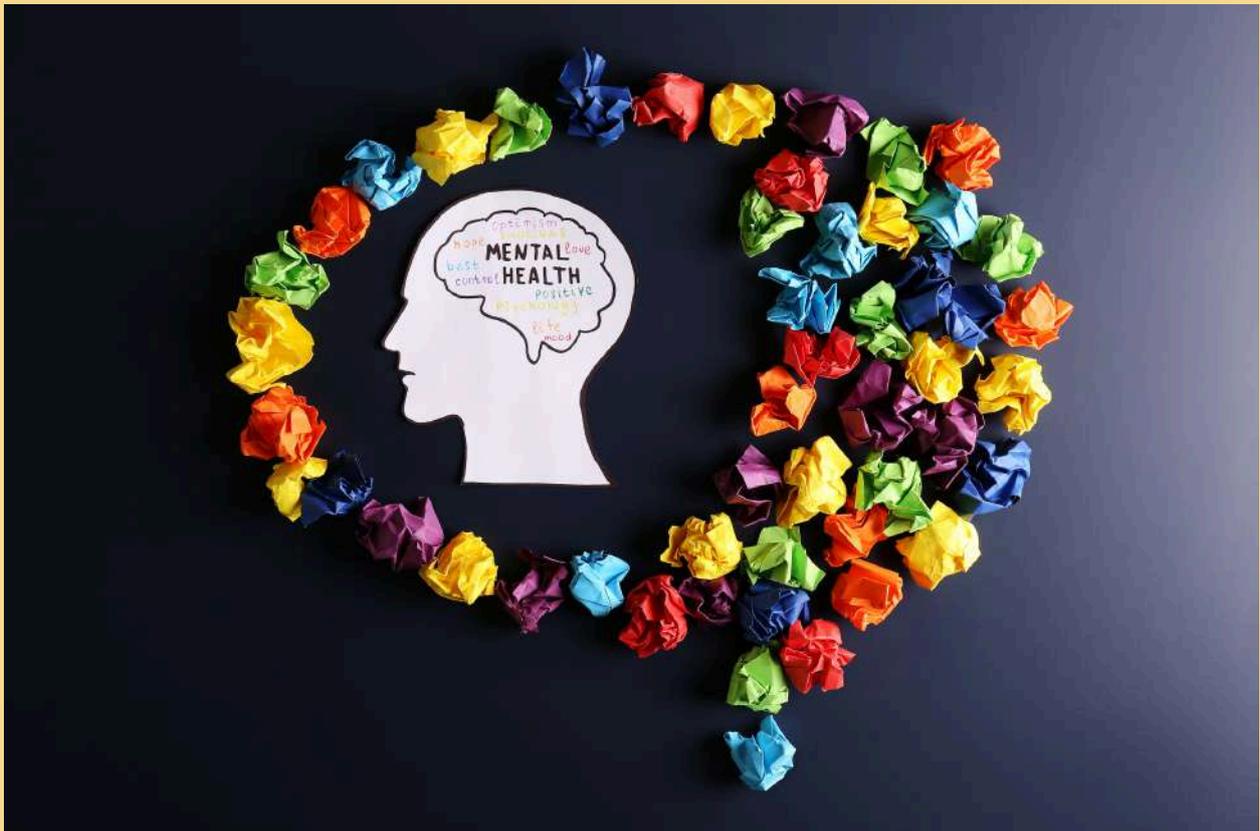
Pour cet exercice, étalez les 16 images sur une table et demandez aux participant·es d'en choisir une qui leur parle particulièrement.

Une fois que chacun·e a choisi, laissez-leur un moment pour réfléchir et analyser ce que l'image leur évoque. Elles/ils peuvent faire parler l'image à leur manière.

Faites ensuite un tour de table pour que chacun·e puisse exprimer et partager ses impressions, dans le respect et l'écoute de l'autre.

Pendant cet exercice, prenez le temps de sonder vos participant·es pour identifier les problématiques auxquelles elles/ils sont confronté·es dans leur vie quotidienne.

S'appuyer sur l'outil pour débriefer sur les ressentis des participant·es tout en apportant des éléments théoriques.





# TO DO LIST

1. SO
2. MANY
3. THINGS









# Références

## Articles:

<https://hal.science/hal-02881589/document> (La charge mentale. Histoire d'une notion charnière 1976-2020) Monique Haicault

[https://www.persee.fr/docAsPDF/sotra\\_0038-0296\\_1984\\_num\\_26\\_3\\_2072.pdf](https://www.persee.fr/docAsPDF/sotra_0038-0296_1984_num_26_3_2072.pdf) (La gestion ordinaire de la vie en deux) Monique Haicault

<https://www.ladn.eu/actualite/charge-mentale-frein-entrepreneunariat-femme/>

<https://wearesista.com/charge-mentale-entrepreneurs/>

<https://wearesista.com/charge-mentale-entrepreneurs/> Source: <https://www.femmes-actives.org/c-est-quoi-exactement-la-charge-mentale/>

<https://www.revue-farouest.fr/articles/feministe-le-burn-out-militant/>

## Livres :

« Les petites bulles de l'attention » Jean-Philippe Lachaux, 2016, 120p.

« Le cerveau funambule » Jean-Philippe Lachaux, 2015, 312p

« La charge mentale des femmes...et celles des hommes » Aurélia Schneider, 2018, 224p.

« Entreprendre au Féminin » Morgane Février, 2020, 611p

« Mes biens chères sœurs » Chloé Delaume, 2019, 132p

« Un autre regard, Emma » (BD à la bibliothèque), 2017, 210p

« Le capitalisme patriarcal » Silvia Federici, 2019, 192p

« Pourquoi les femmes font des burn out » Emily et Amelia Nagoski, 2023.



Pour plus d'informations, n'hésitez pas à nous contacter !  
AWSA-Be Arab Women's Solidarity Association - Belgium  
Téléphone : 00 32 (0)2 229 38 63  
<https://awsa.be>  
[awsabe@gmail.com](mailto:awsabe@gmail.com)

Bibliothèque Wallada  
17 Square Sainctelette, 1000 Bruxelles  
Catalogue en ligne sur <https://awsa.be>  
[wallada@gmail.com](mailto:wallada@gmail.com)



AWSA-Be

Arab Women's Solidarity Association-Belgium

جمعية تضامن المرأة العربية- بلجيكا