

Écrivez toutes les préoccupations auxquelles vous pensez (même celles qui semblent toutes petites), puis écrivez toutes les informations à savoir, toutes les décisions à prendre et les émotions liées à cette anticipation. Dessinez ensuite la place que prend cette préoccupation dans votre espace mental.

Outil de visibilisation de la charge mentale pour visibiliser le poids de son travail invisible

limite



Préoccupation 1

- Informations (1)
- Informations (2)
- Décisions à prendre
- Emotions

La charge mentale

La charge mentale se forme par la **combinaison** de deux éléments : le **travail cognitif** nécessaire à la gestion de la tâche et la **charge émotionnelle** qui émane de cette tâche. (Dean et al., 2021). Il s'agit alors de **manager plusieurs tâches tout en régulant les nombreuses émotions qu'elles peuvent provoquer**.

Cette combinaison d'organisation mentale et de gestion des émotions demande **un large effort mental**. Ordinairement, ce n'est pas un problème, c'est même nécessaire pour vivre car cela permet d'organiser et de planifier des activités tout en prenant en compte ses émotions et celles des autres. Cela peut cependant devenir difficile lorsque la charge mentale devient trop lourde. Dans ces cas-là, la personne qui la porte peut connaître des difficultés de sommeil, avoir l'impression de ne pas avoir le temps, d'être submergée, d'avoir des difficultés à rester dans le présent, etc... (Wayne et al., 2023).

Il est important de noter que la charge mentale n'existe pas que dans le contexte du foyer, elle peut aussi être liée au travail, à la santé, à un groupe, etc.

Travail cognitif : Anticipation - Identification des besoins
- Décision - Surveillance des résultats (Damingier, 2019)

Charge émotionnelle : La régulation de ses émotions pour mener à bien une tâche (Dean et al., 2021).

Cet outil a pour objectif d'aider à visibiliser la charge mentale car il peut être difficile de conscientiser le réel travail qu'elle représente. Cet outil peut permettre d'identifier les éléments alourdissant la charge mentale, de minimiser les efforts mentaux fournis pour tout garder en tête, ainsi que d'être un point de départ pour commencer une discussion.