

Apprivoiser & alléger sa charge mentale

Tatiana Milkovic'

22 & 24 septembre 2026



Les 3 objectifs des 2 journées

- Prendre du recul pour passer du bon temps et se détendre
- Comprendre mieux la charge mentale et se situer sur sa propre charge mentale
- Découvrir-expérimenter des pistes & pratiques et amorcer le changement

Exercice : se vider la tête!

Objectif :

faire sortir de la tête ce qui occupe l'esprit afin de:

- Prendre du recul
- Retrouver de la disponibilité mentale.

Il n'y a rien à trier ni à résoudre!

Consigne :

- Sur une feuille, pendant **5 minutes**, **écrivez tout ce qui vous passe par la tête**: *notez tout ce qui vous préoccupe, ce que vous devez faire, ce que vous avez peur d'oublier, les choses en attente, les pensées qui tournent en boucle, les personnes auxquelles vous devez penser...*
- **Ensuite déchirez/ chiffonnez et jeter !**
- **Introspection- météo intérieure**



EXTERNALISER SA CHARGE MENTALE



DECONNEXION MENTALE: TAP-TAP

- **TAP Léger et rapide: REVEIL CORPOREL (debout)**
 - Bras : on descend vers l'intérieur et on remonte vers l'extérieur
 - Thorax: sens circulatoire
 - Ventre : idem
 - Dos & fessier
 - Jambes: on descend vers l'extérieur et on remonte vers l'intérieur
- **TAP profond et lent: FORTIFIER L'ENERGIE (debout)**
 - Parcours identique en intensifiant le toucher





SE CONNECTER AU CORPS

....

POUR SE DECONNECTER DU MENTALE

1. EN SAVOIR PLUS SUR LA CHARGE MENTALE

DEFINITION

La surcharge mentale est un état où l'accumulation de tâches, de responsabilités et de pensées dépasse les capacités de **la mémoire de travail** et les capacités émotionnelles d'une personne, entraînant stress et épuisement.



Un peu comme si plusieurs onglets étaient ouverts en même temps ou une télévision qui passe différents films en boucle!

La mémoire de travail : est une part de la mémoire qui a pour rôle de stocker les informations à court terme pour pouvoir les traiter; elle permet de: Prioriser - anticiper - vérifier - coordonner - mémoriser - gérer l'imprévu - décider pour gérer les tâches à faire.

ORIGINE & EVOLUTIONS

Le concept de **charge mentale** émerge dans les années 70' :

- On constate qu'il existe un effort cognitif chez les femmes qui gèrent le foyer et les enfants : on parle de **charge de travail invisible**.
- Lorsque les femmes commencent à travailler. Elles doivent gérer le foyer et le travail: on parle alors de « **charge mentale** »
- Aujourd'hui, le monde s'est complexifié: les tâches, la surconsommation, l'hyperconnexion, la culture de performance, la responsabilisation individuelle grandissante et les différences de capacité de chacun pour faire face à cela. La charge mentale peut devenir **la surcharge mentale**

CARACTERISTIQUES DE LA SURCHARGE MENTALE :

PEU VISIBLE, IL FAUT ALLER EN COULISSE...

- **CONTINUE** : le cerveau pense en permanence, et reste souvent mobilisé en toutes circonstances
- **PROGRESSIVE** : les symptômes s'additionnent peu à peu
- **DIFFICILE A « QUANTIFIER »** : de par sa discrétion, la multiplicité de sources, et la façon dont on a de la gérer, il est compliqué de se situer.

RISQUE: une surcharge mentale réelle sous-estimée!

C'est la raison pour laquelle il est important de comprendre son mécanisme et de repérer ses symptômes!

ENJEUX DE LA SURCHARGE MENTALE :

GÉRER SA CHARGE MENTALE, C'EST PRÉSERVER :

Au niveau personnel:

Sa disponibilité mentale

→ attention, concentration, décision

Son énergie et sa capacité d'action

→ éviter l'épuisement et préserver ses ressources

Au niveau relationnel:

→ rester disponible pour les autres

Au niveau professionnel:

→ Efficacité et adaptabilité

2. COMPRENDRE LE MECANISME DE LA SURCHARGE MENTALE

NORMALISER LA CHARGE MENTALE

Tout comme le stress, **la charge mentale est « normale »** :

La mémoire de travail (néocortex), exécute quotidiennement des tâches diverses dont elle est tout à fait capable. 😊

En revanche, si **elle doit exécuter trop tâches en même temps et en continue**, elle surchauffe.

En parallèle si nos pensées (normales aussi!), jugeantes et dramatisantes perturbent les circuits de l'attention et de la mémoire vont être davantage perturbés.

...Et le stress s'enclenche tout naturellement!

c'est la SURCHARGE MENTALE!

CHARGE MENTALE ET STRESS

La charge mentale correspond à ce que notre mémoire de travail doit gérer:

- La quantité de tâches ;
- Les interruptions et sollicitations permanentes ;
- Penser à plusieurs choses en même temps ;
- L'anticipation (« ne pas oublier », « penser à... ») ;
- Les responsabilités et les attentes ;
- Les situations complexes ou imprévisibles ;
- La gestion des besoins ou émotions d'autres personnes.

Le stress apparaît lorsque nous percevons que les exigences de la situation dépassent — dépassent ou risquent de dépasser — nos ressources pour y faire face.

Le stress peut ensuite réduire notre disponibilité cognitive et rendre la gestion de cette charge encore plus difficile, la surcharge apparaît...

DU DÉCLENCHEMENT À LA SURCHARGE MENTALE

1. DÉCLENCHEUR (dans le temps)

Par une sollicitation constante et intense de la mémoire de travail, la concentration et la mémoire sont perturbées

2. ACTIVATION DU STRESS

Cortisol & adrénaline - vigilance accrue - psychosomatique – intensité émotionnelle

3. HYPER-VIGILANCE PROLONGÉE

Pensées en boucle – difficulté à déconnecter le cerveau

4. SATURATION DES FONCTIONS EXECUTIVES

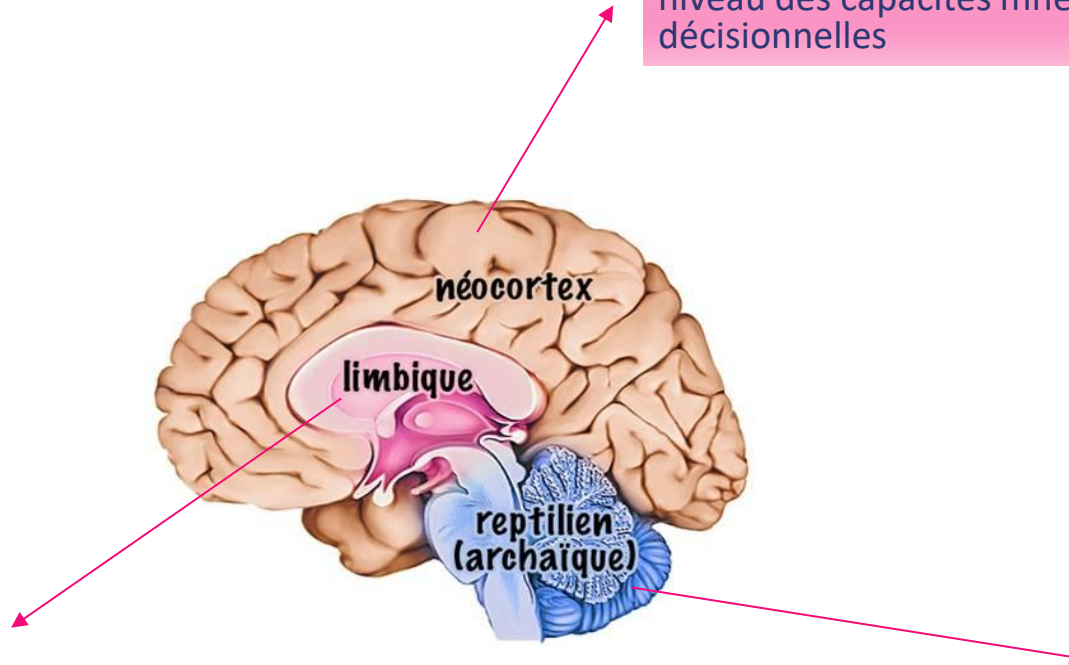
Erreurs – perte mémoire et concentration- irritabilité – difficulté à prioriser/à comprendre/prendre des décisions

5. SURCHARGE (CHRONIQUE)

Fatigue persistante – diminution des capacités– tentatives de contrôler/éviter....

Réactions au niveau neurobiologique?

1. La mémoire de travail située au niveau du **néocortex** est surchargée entraînant des erreurs, une difficulté pour se concentrer, une perte au niveau des capacités mnésiques et décisionnelles

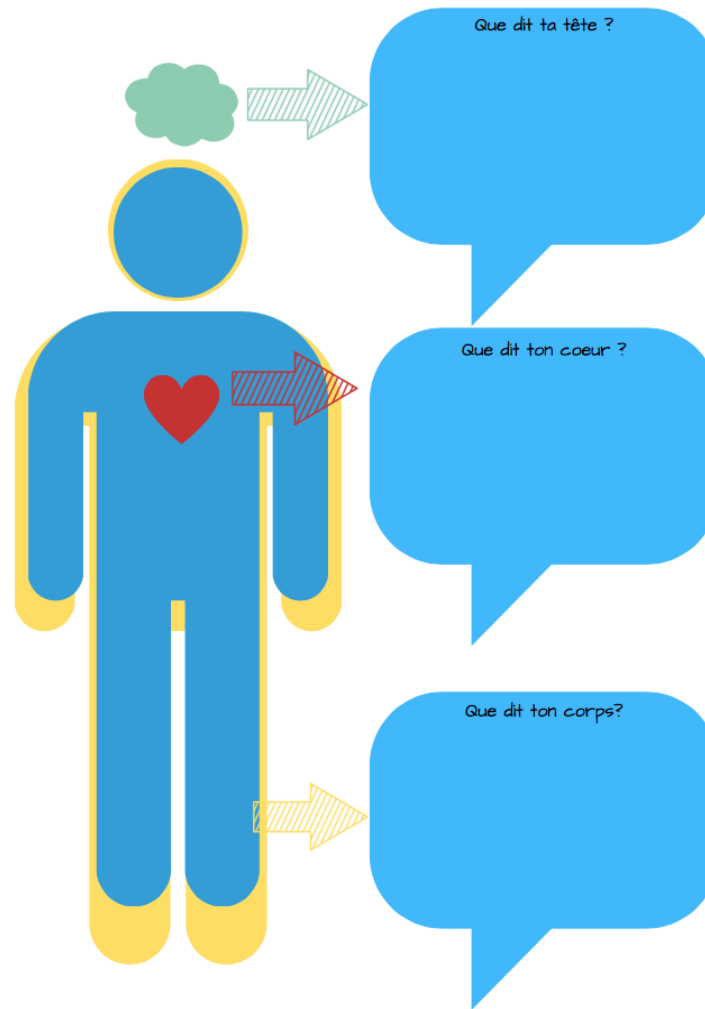


3. L'**AMYGDALE** situé dans le cerveau **limbique** est le centre de traitement des émotions et de la peur- il va intensifier les hormones adrénaline et cortisol

2. L'axe **HHS (hypotalamo-hypophyso-surrénalien)** situé dans le cerveau archaïque, active les hormones adrénaline et cortisol

3. IDENTIFIER LES SIGNES & LES CAUSES DE SA SURCHARGE MENTALE

QUELS SONT LES SIGNES COGNITIFS, EMOTIONNELS, PHYSIQUES DE LA SURCHARGE MENTALE ?



IDENTIFIER LES SIGNAUX DE LA CHARGE MENTALE

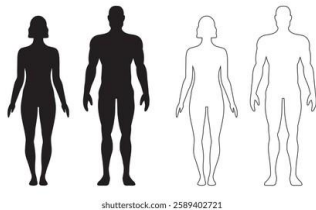


1. Les symptômes cognitifs.

Voici les principaux signaux d'alarme :

- Difficultés d'attention
- Difficultés de concentration : (moins de 10 minutes)
- Troubles de la mémoire
- Prise de décision laborieuse
- Sensation de brouillard mental

Conclusion nous mettons un temps plus important pour faire les choses et nous commettons davantage d'erreurs.



2. Les symptômes physiques

La surcharge déclenche un **stress avec** sa cascade de réactions physiologiques immédiates ...

Symptômes physiques plus à long terme les plus courants :

- Troubles du sommeil (endormissement difficile, réveils nocturnes)
- Maux de tête chroniques (tension, migraines)
- Tensions musculaires (épaules, nuque, mâchoires)
- Perturbations digestives (ballonnements, troubles du transit)
- Fatigue persistante même après repos

Conclusion : le corps s'épuise et la réserve d'énergie aussi entraînant des émotions difficiles à gérer.



3. Les symptômes émotionnels

- **Anxiété** : *peur de perdre le contrôle*
- **Irritabilité** : réactions vives aux émotions des autres.
- **Frustration-culpabilité** : sentiment de pas être à la hauteur de ne jamais en faire assez/pas assez bien.
- **Fatigue émotionnelle** : lassitude, perte d'énergie vitale
- **Sentiment d'impuissance** : avoir l'impression d'être coincé
- **Tristesse / découragement** : le sentiment que cela ne finira jamais parfois un glissement vers une humeur dépressive

Apparition de troubles psychosomatiques

Quand le stress, l'anxiété ou les conflits émotionnels non exprimés deviennent chroniques et dépassent les capacités d'adaptation de l'organisme le système nerveux est en surrégime et apparaissent des symptômes divers...

Étapes principales du stress :

1.Phase de stress normal (adaptatif)

- L'organisme réagit (adrénaline, cortisol).
- Les réactions physiologiques sont temporaires et disparaissent quand la situation de stress cesse.

2.Stress prolongé (mauvaise régulation)

- Le corps reste en alerte trop longtemps.
- Les systèmes (nerveux, hormonal, immunitaire) s'épuisent et toutes sortes de symptômes font leur apparition:
 - Ulcère gastrique ou reflux.
 - Migraine, tension musculaire chronique.
 - Troubles du sommeil.
 - Eczéma ou psoriasis aggravés.
 - Hypertension ou palpitations.

Les categories de charge mentale

Familiale : centrée sur les tâches domestiques et familiales

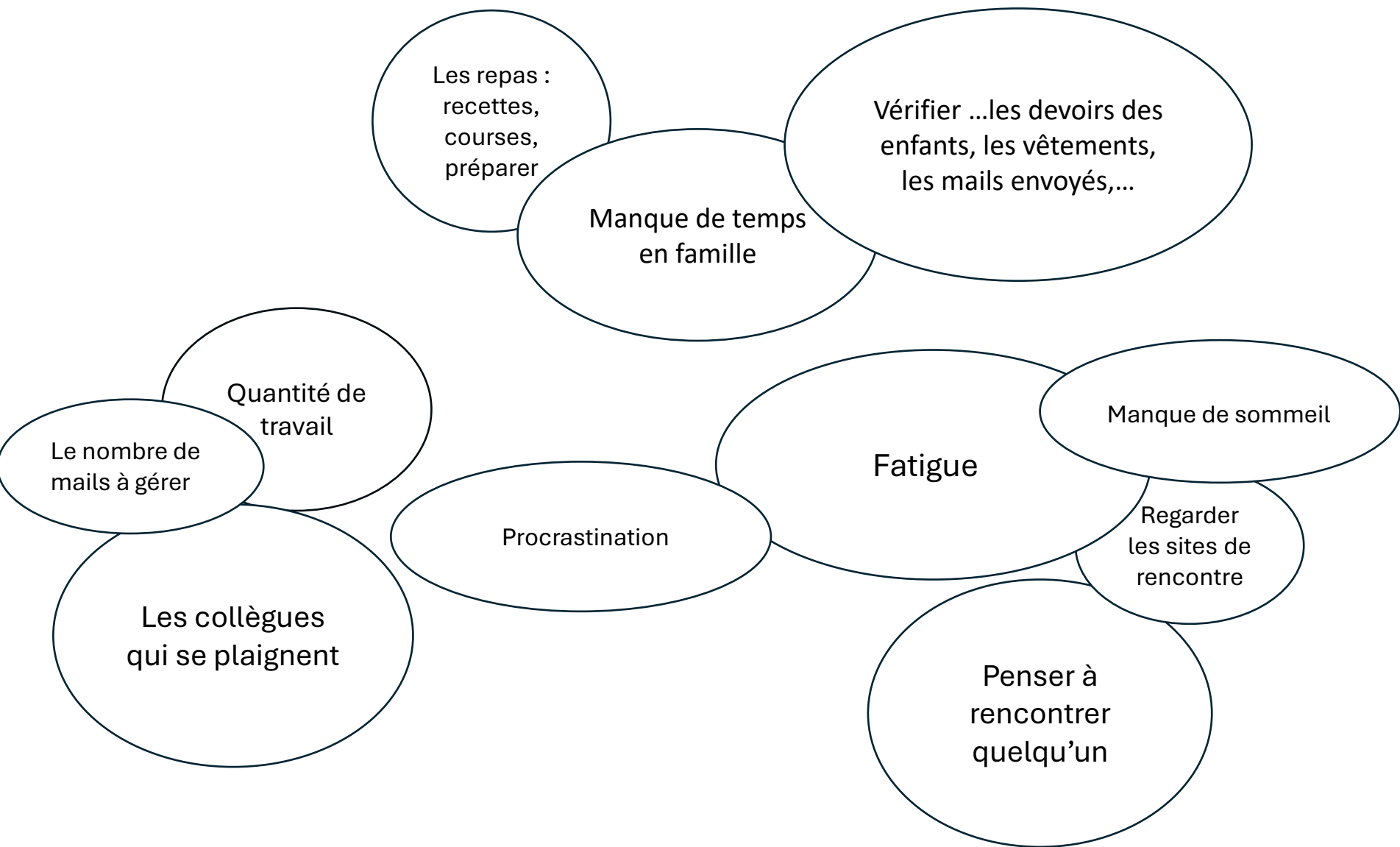
Professionnelle : liée aux tâches/ responsabilités du travail

Personnelle : liée aux réalisations personnelles, projets, activités, aux émotions liées aux relations amicales, amoureuses

L'aspect émotionnel se retrouve dans les 2 autres catégories



Exercice : Trier l'inventaire de ma charge mentale :



UN TEMPS DE RELAXATION



Consignes:

Comment je me sens? Je me connecte à mon corps et à mes émotions en accueillant les sensations des moins agréables aux plus agréables passant par la neutralité.

Pratique de détente-allongée

Bodyscan: conscience de toutes les parties du corps: les mains -crâne-visage-cou/nuque/épaules-bras-mains-haut du thorax-ventre-jambes-pieds-dos-arrière des jambes. La face antérieure/postérieure.

Relaxation progressive: on serre le front- on serre les yeux-on déplace les yeux de tous les côtés doucement pour étirer les muscles et les relâcher.

On lève le bras et on serre le point, on tient et on lâche tout. 3x de chaque côté. Idem pour les jambes et pieds: on ramène l'orteil vers soi pour tendre jambes et pieds et puis on relâche. 3x

Tout le corps: serrer les pieds-jambes-fessiers-ventre-bras tendus-poings fermés-épaules relevées-grimace et puis tout relâcher en une fois.

Respiration de la paille : on expire le stress et les tensions à travers une paille imaginaire et on laisse l'inspire revenir par le nez.

Espace de calme: au cœur de soi il existe un espace libre (sans contrainte, ni conditionnement) et serein. Cet espace se trouve au niveau de notre centre énergétique entre le pubis et le nombril. Mettre notre attention là et la ramener autant de fois que possible.

Définition du stress

Qu'est-ce que le stress?

Il s'agit d'une réaction d'adaptation de l'organisme pour maintenir l'équilibre de l'état intérieur. Le stress notre mécanisme de « survie » !

Physiologiquement que se passe-t-il?

Notre respiration s'accélère afin d'amener davantage d'oxygène à l'organisme, notre rythme cardiaque augmente aussi afin de pomper cet oxygène vers les muscles qui vont se contracter. Tous ces efforts demandent évidemment beaucoup d'énergie à notre corps.....

Le stress est naturellement positif car il permet de nous protéger et de nous aider à réagir dans une situation de stress pour mieux nous adapter.

Cependant lorsque l'énergie mise en œuvre n'arrive pas à s'exprimer ou est en excès, et qu'elle ne résout pas la situation, et ce de manière répétée, le stress devient négatif.

NOS REACTIONS: FUIR-COMBATTRE-FIGER

Déconnecter & calmer le système nerveux

Quand tout s'enchaîne...

- le cerveau reste en **mode vigilance / résolution de problèmes**
- les pensées continuent à tourner
- la récupération est moins efficace

En d'autres termes, le système nerveux reste activé

La relaxation permet de calmer le système nerveux :

- **Met les sollicitations en pause** : ne plus chercher à résoudre, anticiper ou organiser
- **Ralenti et régule l'activation physiologique** : respiration plus calme & diminution progressive de la tension corporelle
- **Fait baisser le flux mental** : passer de « je dois... » à « je suis ici, maintenant »
- **Favorise la récupération** : permet au corps et au cerveau de retrouver davantage de disponibilité
- **Permettre une autre vision-un recul et plus de créativité pour solutionner**

L'objectif n'est pas de ne plus penser, mais apprendre à sortir temporairement du mode « je gère » pour entrer dans un mode « je récupère ».

Trouver l'équilibre...

Telle une voiture munie d'un *frein et d'un accélérateur*, nous sommes dotés de deux systèmes qui permettent de nous équilibrer.

Le système nerveux autonome est composé de deux systèmes antagonistes mais complémentaires.

Le système sympathique –qui libère adrénaline et noradrénaline pour nous mettre en action quand nous sommes face à une demande d'adaptation à notre environnement. Ces neurotransmetteurs accélèrent le rythme cardiaque, activent le cerveau émotionnel (le système limbique : voir plus loin) et contrôlent les réactions aux agressions : se battre ou fuir (action). C'est ce qu'on appelle le bon stress!

Tous les symptômes d'angoisse p. ex. trouvent leur origine dans l'activation excessive de la voie sympathique : bouche sèche, accélération du rythme cardiaque, transpiration, tremblements, augmentation de la tension artérielle, ... Une fois le danger évité, ou l'action terminée, les fonctions d'entretien du corps reprennent : c'est donc le système nerveux parasympathique qui s'active à son tour.

- **Le système parasympathique-** est un système très spécifique, fortement orienté vers les organes, sans interconnexions : via ce système, le cerveau peut contrôler et gérer (digestion, croissance, stockage d'énergie, ...) séparément chaque organe indépendamment des autres.

- la branche "parasympathique" libère de son côté de **l'acétylcholine** : ce neurotransmetteur induit le repos (relaxation).

La gratitude et l'auto-gratitude

La charge mentale a tendance à faire porter l'attention sur....

**Ce qui va mal, ce qui manque, ce qui est imparfait, ce qui n'est pas
Comme on le souhaiterait.**

La gratitude, c'est prendre un moment pour **reconnaître ce qui est
POURTANT là**, en même temps que ce qui nous donne du désagrément.

La gratitude permet de rééquilibrer notre regard, sans nier les difficultés.

Il existe une autre forme de gratitude, parfois moins spontanée : l'auto-gratitude. Reconnaître également ce que nous faisons nous-mêmes pour nous, pour les autres. Reconnaître notre valeur.

Pratique de gratitude et auto-gratitude

Je prends 5 minutes pour :

- Etre en gratitude sur **ce qui nous fait du bien, ce que nous recevons ou ce qui a de la valeur pour nous.**
- Etre en auto-gratitude : nous remercier de ...
 - Nos efforts
 - Nos ressources
 - Nos apprentissages
 - Les moments où nous avons pris soin de nous : où nous avons osé, persévéré, posé une limite ou simplement fait « du mieux que nous pouvions » avec les ressources disponibles à ce moment-là.

MERCI POUR VOTRE PARTICIPATION



COMMENT REPORTEZ-VOUS?...