



Campagne sur la santé mentale « EN-TÊTE »

CHARGE MENTALE

Par Rose-Marie Charest, psychologue

Aujourd'hui dans le cadre de votre campagne EN-TÊTE, réfléchissons à ce phénomène de la charge mentale.

La charge mentale, c'est ce poids que vous portez sans trop vous en rendre compte. Quand on fait un effort, on ressent la fatigue de cet effort-là. Il y a un début et il y a une fin. Or, dans la charge mentale, il n'y a pas de fin. Ce sont des choses qui vous habitent et qui vous pèsent, sans trop que vous vous en rendiez compte. Vous travaillez sur un dossier, mais vous pensez au prochain dossier. Vous pensez que vous n'avez pas fait suffisamment d'heures, que vous devriez être à la maison ce soir, mais que vous n'y êtes pas, parce qu'il vous faut travailler. La charge mentale, ce sont toutes ces préoccupations que l'on a, qui sont parfois à faible bruit. Parfois, ça nous dit fort « il faudrait que je sois en train de faire autre chose ». Parfois, ça nous dit fort « j'ai trop de responsabilités ». Mais parfois, on sent le poids sans même en prendre conscience.

Responsabilités et pouvoirs

Les responsabilités doivent être accompagnées du pouvoir de les accomplir. Lorsque l'on vous confie des responsabilités sans vous donner suffisamment de moyens pour vous en acquitter, celles-ci se transfèrent en charge mentale. Prenons pour exemple les préoccupations par rapport à l'argent. Vous pensez constamment « Est-ce que je vais y arriver ? Est-ce que je vais en faire assez ? Est-ce que j'en dépense trop ? Est-ce que j'investis aux bons endroits ? Quand vais-je pouvoir prendre ma retraite ? Est-ce que je pourrai subvenir aux besoins des miens ? » Si ces questions-là vous préoccupent régulièrement, elles constituent une charge mentale.

Passer à l'action...

Qu'est-ce qu'on peut faire ? On peut passer à l'action, mais non sans d'abord prendre un temps de réflexion. Il faut se questionner sur ce qui nous pèse, ce qui est lourd. L'argent est un bel exemple. Quand on devient un professionnel, un avocat par exemple, on a le sentiment qu'on devrait avoir un certain niveau de vie, on a le sentiment que les autres s'attendent à ce qu'on ait tel rythme de vie, telle possession, telle liberté. Parfois, l'image modèle et la réalité sont différentes. Il faut donc s'asseoir et faire face à la réalité de ses finances. S'en occuper, plutôt que de s'en préoccuper.

Il en va de même pour votre santé ; vous avez des préoccupations par rapport à votre santé et vous vous demandez ce que vous pouvez faire pour vous en occuper ? Premièrement, il faut faire face, prendre connaissance de la réalité, pour ensuite passer à l'action.

... En étant réaliste

Certaines exigences que l'on a envers soi-même pèsent lourd, parce qu'elles sont impossibles à réaliser. Prenons l'exemple de la conciliation travail-famille : si vous avez l'image d'un père qui était toujours à l'extérieur avec beaucoup de responsabilités professionnelles et celle d'une mère qui avait beaucoup des responsabilités familiales. Vous avez là deux modèles, mais si vous essayez de faire exactement la même chose que votre père + votre mère, vous n'y arriverez pas, parce que vous n'avez pas deux vies, mais une seule.

Il importe donc de remettre en question les modèles en s'assurant qu'ils sont réalistes. Il nous faut tenir compte de qui nous sommes comme personne, plutôt que de tenter de correspondre à une norme ou à l'image que les autres ont de nous.

Conclusion

Il faut prendre un portrait de la situation, puis passer à l'action. Agir, pour aller chercher l'équilibre de ce qui vous convient à vous et enlever un peu de charge sur vos épaules.

Quand vous déléguez, que ce soit au travail ou que ce soit dans d'autres sphères de votre vie, essayez de déléguer des responsabilités plutôt que seulement des tâches. Rappelez-vous que si vous déléguez une tâche, vous gardez la charge mentale de vous assurer que tout va bien. Essayer plutôt de trouver des gens en qui vous avez assez confiance. Ils ne seront peut-être pas aussi parfaits que vous, mais ce sera une charge de moins sur vos épaules !