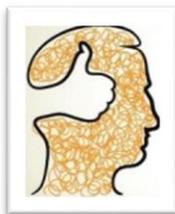


Allégez votre charge mentale

pratiquez le « minimalisme psychologique »

Synthèse de l'atelier



La charge mentale, c'est la pression de devoir 'penser à tout', surtout quand ce 'tout' représente des choses qui n'ont rien à voir entre elles, que ce soit en termes de contenu, d'importance ou de niveau d'urgence.

La charge mentale domestique a été popularisée en 2017 par Emma dans sa B.D. 'fallait demander'. Outre le nombre de tâches qu'on essaye de ne pas oublier, 2 autres facteurs pèsent sur la charge mentale : le degré de responsabilité envers cette charge et le fait d'accumuler les tâches inachevées.

Les 2 étapes pour alléger sa charge mentale (Inspirées de la méthode du livre 'la magie du rangement' de Marie Kondo) : mieux gérer ses tâches et pratiquer le minimalisme psychologique.

Mieux gérer ses tâches :



1) **Redistribuez les responsabilités** : avec le partenaire, en acceptant la perte de contrôle ; avec les enfants, en acceptant la perte de qualité ; avec les collègues, en acceptant de ne plus être indispensable. Choisissez entre la contrainte de tout faire vous-mêmes et l'inconfort que les choses ne soient pas faites comme vous les auriez faites.



2) **Libérez votre mémoire** : la mémoire court terme est très limitée (Entre 0,5 secondes et 10 minutes, de 4 à 7 informations maximum, perdues si interrompue). La mémoire globale est également limitée : après 30 jours, on ne retient que 20 % de l'information. Pour libérer votre mémoire, notez et réactivez régulièrement l'information en consultant vos notes. Utilisez l'outil qui vous convient le mieux.



3) **Résistez aux distractions** : minimisez les distractions visuelles et sonores et apprenez à faire le vide dans votre tête (exercices de pleine conscience ou de méditation comme 'petit bambou') pour permettre à votre cerveau d'émettre plus souvent des ondes alpha (relaxation), les ondes qui permettent de synchroniser cerveau gauche et cerveau droit.



4) **Planifiez par blocs de 40 minutes** : découpez vos grosses tâches en sous-tâches d'environ 40 minutes. Regroupez vos tâches par durée et faites des tas de 40 minutes à traiter. Allouez des places dans votre agenda à ces blocs de 40 minutes pour les traiter.

9 petites tâches



2 moyennes tâches



1 sous-tâche



Pratiquer le minimalisme psychologique



Nos possessions augmentent notre charge mentale.

Les Japonais ont depuis longtemps cherché à diminuer leur charge mentale en diminuant les possessions : architecture « less is more », concept du zen.

Chaque chose possédée occupe un espace dans notre cerveau : Les pensées pour l'acheter, s'en servir, l'entretenir, la ranger, la chercher, la réparer, la revendre, se justifier de ne plus s'en servir, ...

D'où vient notre besoin de posséder ?



Il me suffit d'être



Je suis ce que je fais



Je suis ce que j'ai

Il est culturel et se construit en grandissant

Les 3 piliers du minimalisme psychologique :

inutile



Savoir ce dont on a vraiment besoin

Savoir ce qu'on aime vraiment

Savoir qui on est vraiment

1) Savoir ce dont on a vraiment besoin :

Faites une liste et débarrassez-vous de ce qui est abimé, cassé, ce que vous gardez « au cas où », ce que vous avez en double, triple, ce qui vous rappelle de mauvais souvenir, ce qui est inutile mais qui 'ne se jette pas'. Gérez votre difficulté à jeter en ne surévaluant pas vos biens (tout objet déballé perd au minimum 50% de sa valeur), en surmontant la peur de regretter (on ne se sert que de 20% de ce qu'on a en moyenne) et en évitant de vous attacher aux choses.

2) Savoir ce qu'on aime vraiment :

Ne gardez que les activités et les relations qui vous rendent heureux. Du côté des relations, sachez faire la différence entre les vrais amis (ceux qui sont toujours enthousiastes quand il s'agit de célébrer votre succès) et les faux amis (ceux qui sont jaloux de vos accomplissements).

3) Savoir qui on est vraiment:

Faites la différence entre votre EGO (le paraître) et votre MOI véritable (l'être)



EGO = paraître
Je suis ce que je fais
Je suis ce que j'ai



MOI véritable = être
Il me suffit d'être

Exercice pour identifier son MOI véritable :
Composez quelques lignes décrivant qui vous êtes, sans mentionner votre âge, votre sexe, vos possessions, vos accomplissements, vos expériences ni aucune donnée héritée ou géographique