

# S.O.S.

# Vivre mieux

PAR Chantal Lacroix

PLUS DE  
**500\$**  
EN RABAIS  
à l'intérieur

ACCOMPAGNER • INSPIRER • MOTIVER

## Une année pour soi

“Mes **10 DÉFIS**  
pour devenir la  
meilleure version  
de soi-même”

+ Le pouvoir de la  
**VISUALISATION**

+ **MIEUX STRESSER**  
pour réduire  
son anxiété

+ **TOP ALIMENTS**  
pour booster  
son cerveau

+ LES CONSEILS  
DE MES  
**22 EXPERTS**

TVA Publications

CP 240 succ. St-Laurent (Qc) H4L 4V5

P.P. 41557548



**LASEMAINE**  
BIEN-ÊTRE



Josée avait un travail, deux ados, un chum, deux chats, des parents vieillissants, une maison et un million de choses en tête: des rendez-vous à prendre pour les enfants, des *deadlines* à respecter, trois dossiers à régler, une fête à organiser, des repas à préparer, un déneigeur à trouver et ainsi de suite. Elle roulait sans trop se poser de questions, sans même se douter que ce poids qu'elle traînait avait un nom: la charge mentale.

«En effet, la charge mentale, c'est la responsabilité de ne pas oublier, de penser, de planifier et d'organiser. Comme tout ça se passe dans notre tête, elle est invisible! On l'associe à un fardeau lié à l'organisation de la logistique autant familiale, conjugale, professionnelle que relationnelle», explique Isabelle Soucy, psychologue et auteure de *Calme au cœur du chaos*.

C'était le cas de Josée, qui vit sur le pilote automatique, la tête perpétuellement pleine et fébrile comme un hamster hyperactif! «Les pensées arrivent de façon intrusive. On se sent parfois même assailli lorsqu'on fait d'autres actions. Quand on se rend au bureau, on a un flash comme: "Ah oui! Il faut que je renouvelle la prescription de mon médicament!" Notre esprit n'est jamais au repos», précise Amélie Seidah, psychologue et auteure de *L'anxiété apprivoisée*.

Comme on a toujours des préoccupations, on a souvent l'impression de n'être jamais au repos, jamais tranquille, jamais apaisée... Par conséquent, une forme d'usure s'insinue en nous, avec l'accumulation de tous les «Je devrais...» et les «Il faudrait que...». Il est difficile de déterminer le moment où c'est trop. «Il n'y a pas un seuil universel. C'est propre à soi. En plus, à cause de la culture de performance dans laquelle on vit, on se sent même coupable de se sentir essoufflée ou de ne pas y arriver!» indique Amélie Seidah.

## Au bord du gouffre

Pourtant, des symptômes peuvent nous mettre la puce à l'oreille: de la fatigue, le sentiment d'être dépassée, de la fébrilité, de l'irritabilité, un sentiment d'impuissance, du découragement, voire un désengagement. Josée n'y échappe pas. «Un soir, j'ai craqué. Je suis allée marcher, et j'ai pleuré assise toute seule sur un banc dans un parc vide. J'étais si fatiguée! J'aurais tout laissé en plan. Tout était mélangé: mes émotions, mes frustrations, mes envies, mes déceptions, etc. J'avais envie que ce soit différent, sans trop savoir quoi faire», raconte-t-elle.

Puis elle en a parlé lors d'un souper avec des amies. «Je n'étais pas seule! Mieux que ça, j'ai réalisé qu'on avait toutes nos trucs pour passer à travers, pour tourner les coins ronds. J'ai piqué quelques idées, comme faire appel

à un traiteur pour les soupers quand mes semaines sont trop chargées. Comme j'avais osé l'avouer à mes amies, j'ai pu mieux en parler avec mon chum et les enfants. On a changé des choses. Surtout, parce que je nomme le problème, c'est déjà mieux. Même que ma famille me propose de l'aide», dit Josée.

«En faisant des petits tests dans sa réalité, on s'aperçoit qu'il est possible de faire les choses autrement. C'est souvent inconfortable sur le coup, mais à moyen ou à long terme, on réalise qu'on est capable de le faire. Il faut se faire confiance. L'anxiété nous fait surestimer les conséquences négatives des changements, et on sous-estime nos capacités d'adaptation!» note Amélie Seidah.

Un dernier point important: il faut toujours viser un horizon rapproché. Bien sûr, on voudrait que tout soit réglé pour toujours, mais on doit acquérir des réflexes qui nous aideront à nous réajuster semaine après semaine — et parfois même jour après jour — pour transformer notre fardeau en sac à dos léger, qu'on peut transporter sans s'écraser.

## DES PISTES DE RÉFLEXION

- \* **Dire non aux autres, c'est se dire oui à soi!**
- \* **Quel est mon vrai besoin? Qu'est-ce qui m'empêche d'y répondre?**
- \* **Qu'est-ce qui me ferait VRAIMENT du bien?**
- \* **Je ressens \_\_\_\_\_**

(mettre l'émotion ou le sentiment).  
Quel besoin se cache derrière ce sentiment?

## Le rituel d'Amélie Seidah

Voici un exercice surprenant suggéré par Amélie Seidah pour arriver à alléger notre quotidien. On se demande: «Si personne ne me voyait ou si personne ne commentait mon choix, qu'est-ce qui me ferait vraiment du bien? Qu'est-ce que je choiserais de faire ou de ne pas faire?» Souvent, on sait ce qu'on pourrait faire, mais on n'ose pas passer à l'action, car le regard des autres est trop important — «Que vont-ils penser de moi?» —, et les règles non dites sont nombreuses, particulièrement celles qui commencent par «Il faut que...»

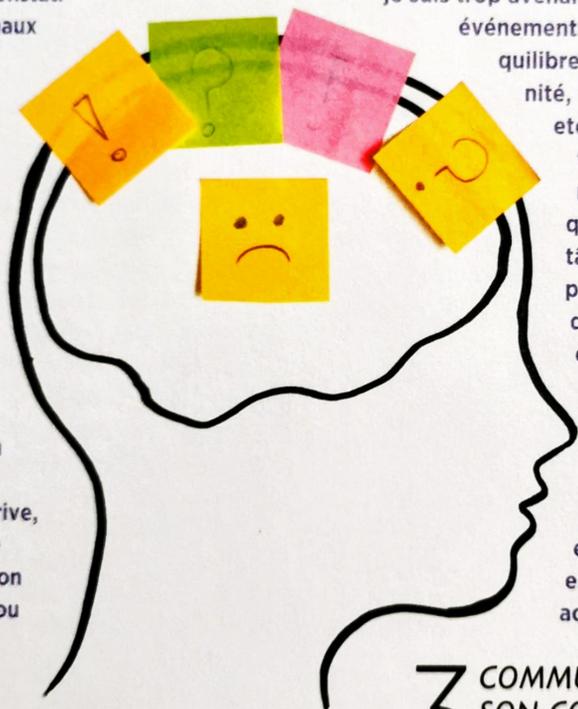
# Action!

Éliminer la charge mentale, ce n'est ni possible, ni vraiment souhaitable. On aura toujours des choses à faire. On vise plutôt son allègement... par étapes!

## 1 PRENDRE CONSCIENCE DE LA CHARGE MENTALE SANS LA BANALISER!

«On évite de dire "Ça ne devrait pas m'affecter autant", parce qu'il ne faut pas oublier que ce n'est pas la tâche en soi qui est lourde, mais bien le fait de ne jamais l'oublier! C'est l'effet cumulatif des responsabilités à ne pas oublier qui pèse», explique Isabelle Soucy. De son côté, Amélie Seidah propose d'enlever le pilote automatique et d'humaniser le constat.

«On écoute les signaux qui nous indiquent que c'est trop, et on s'arrête sans ajouter une couche de pression parce qu'on vit une émotion, quelle qu'elle soit. On peut se sentir coupable, être en colère ou très critique, mais on se rappelle qu'on n'est pas la seule à vivre ce qui nous arrive, d'autant plus que ce n'est pas une question de mérite, de force ou de capacité.»



## 2 FAIRE UNE RÉFLEXION SUR SOI

Avant de trouver comment changer les choses, on s'impose une réflexion en se posant diverses questions. Qu'est-ce qui fait en sorte que ma charge est plus lourde que celle des autres dans ma famille (ou mon équipe de travail)? Est-ce que je suis trop avenante? Est-ce que des événements ont créé des déséquilibres (congé de maternité, travail à la maison, etc.)? Est-ce que j'ai tendance à sacrifier mes besoins? Est-ce que j'ai peur que les tâches ne se fassent pas? Pourquoi est-ce que j'aime avoir le contrôle? Est-ce que j'hésite à déléguer? Mes standards sont-ils trop élevés? Ai-je peur de déranger? On essaie ensuite de voir ce qui est en trop et ce qu'on accepte de déléguer.

## 3 COMMUNIQUER SON CONSTAT... ET SES BESOINS

On amorce une conversation ouverte et collaborative, en visant toujours le bien-être collectif. On adopte un langage neutre en nommant l'impact que la charge mentale a sur nous. On peut se dire: «Je suis très fatiguée» ou «Je constate que la situation a une incidence sur la version de moi-même que je voudrais être». On nomme ce qui est de trop, et on voit comment répartir le tout, selon les forces et les préférences de chacun. «Dans une famille, on ne mise pas que sur les deux conjoints, mais aussi sur les enfants, la famille élargie, les voisins, les gardiennes, les organismes, etc.», suggère Isabelle Soucy.

### POUR EN SAVOIR PLUS...

- **En attendant le psy**  
D'Isabelle Soucy (Les Éditions de l'Homme)



- **L'anxiété apprivoisée**  
D'Amélie Seidah, Ph. D., et Isabelle Geninet, Ph. D. (Trécarré)



- **Calme au cœur du chaos**  
D'Isabelle Soucy (Les Éditions de l'Homme)



- **Allégez votre charge mentale**  
De Christèle Rakotondrainy (InterÉditions)

