

Sylvie Rousseau

Psychologue

La souffrance de la charge mentale

Se libérer de ce fardeau invisible



Comprendre & Agir

● Éditions
EYROLLES

Éditions Eyrolles
61, bd Saint-Germain
75005 Paris
info@eyrolles.com
www.editions-eyrolles.com

Mise en pages : Belle Page
Relecture/correction : Marie-Gabrielle Houriez et Brigitte Domergue

Depuis 1925, les éditions Eyrolles s'engagent en proposant des livres pour comprendre le monde, transmettre les savoirs et cultiver ses passions !

Pour continuer à accompagner toutes les générations à venir, nous travaillons de manière responsable, dans le respect de l'environnement. Nos imprimeurs sont ainsi choisis avec la plus grande attention, afin que nos ouvrages soient imprimés sur du papier issu de forêts gérées durablement. Nous veillons également à limiter le transport en privilégiant des imprimeurs locaux. Ainsi, 89 % de nos impressions se font en Europe, dont plus de la moitié en France.

En application de la loi du 11 mars 1957, il est interdit de reproduire intégralement ou partiellement le présent ouvrage, sur quelque support que ce soit, sans l'autorisation de l'éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris.

© Éditions Eyrolles, 2025
ISBN : 978-2-416-01927-2

Sylvie Rousseau

La souffrance de la charge mentale

Se libérer de ce fardeau invisible

● Éditions
EYROLLES

Table des matières

Introduction	1
--------------------	---

PARTIE 1

Un poids invisible

Chapitre 1 – Au cœur du sujet	9
Un trop-plein	9
Une réalité multiple.....	12
Un moment charnière	16
Une charge qui se conjugue surtout au féminin.....	17
Est-elle mieux répartie chez les couples de même sexe ?	21
Chapitre 2 – Le pourquoi des choses	23
Un vieil héritage.....	23
Comme ma mère et ma grand-mère.....	26
D'autres acteurs clés.....	32
Devant l'adversité.....	33
Plongez en vous.....	35
Chapitre 3 – Les retombées de la charge mentale	39
Observez votre tableau de bord.....	40
Soyez à l'écoute de votre corps.....	40
Aiguiser vos antennes	43
Décryptez les effets de la charge mentale sur vos relations	49
Quand les hommes en prennent conscience.....	54
Ce que nous ne sommes pas prêtes à déposer	55

L'impact de la double charge mentale.....	57
La qualité de vie dans tout ça ?	58

PARTIE 2

Mieux répartir le visible et l'invisible

Chapitre 4 – Les préliminaires	63
Adopter une approche constructive.....	64
La puissance de la communication.....	69
Chapitre 5 – Rendre l'invisible visible	85
Équité et flexibilité recherchées	86
Les essentiels : outils et stratégies	87

PARTIE 3

Le visible et l'invisible en soi

Chapitre 6 – Astuces pour mieux gérer votre temps et votre stress	115
La course contre la montre	116
Guidée par vos priorités	119
Décortiquez votre stress	124
Solutions de rechange.....	128
Stress ou anxiété ?	134
Chapitre 7 – Déboulonner le perfectionnisme et le contrôle	137
Une cage dorée.....	138
Assouplissez vos standards	144
L'art du lâcher-prise.....	146
Par où commencer ?	148
Chacun à sa manière.....	152

TABLE DES MATIÈRES

Chapitre 8 – La connexion avec soi.....	157
Savoir surfer sur les vagues émotionnelles	158
Cap sur vos besoins !.....	162
Tel un phare	164
Holà !.....	168
Dans le tourbillon des pensées.....	172
Le pouvoir du moment présent.....	177
Pas un luxe ni un caprice.....	180
Un cocon de bienveillance et d'autocompassion.....	184
Un bouquet de gratitude.....	186
Conclusion.....	191
Remerciements et gratitude	195
Bibliographie.....	197
Ouvrages.....	197
Articles en ligne	199
Interviews à la radio.....	201
Conférence en ligne.....	201
Pour contacter l'auteure	202

Introduction

Ses ailes ne s'arrêtent jamais. Du moins en a-t-on l'impression. Elles bougent si vite qu'on a peine à les voir. Et quand on y arrive, il est déjà ailleurs. À ce rythme, ne risque-t-il pas de se les brûler ? Mais non, s'empresse-t-on de nous rassurer. Son espèce est ainsi faite.

À l'instar des ailes du colibri, la tête des femmes qui portent une lourde charge mentale ne s'arrête à peu près jamais. Elle foisonne de pensées du matin au soir. Et même durant la nuit. Des tonnes d'infos sur la maison et la maisonnée y tournent en boucle. Elles encombrant leur cerveau, sapent leur énergie. Contrairement au colibri, les femmes qui sont en surcharge mentale risquent de se brûler les ailes.

C'est le quotidien de Mathilde, Brittany, Camille, Julie et Madeleine dont vous ferez la connaissance sous peu et dont nous suivrons le parcours. Et de tant d'autres femmes qui traînent ce fardeau invisible comme un boulet au pied. C'est en écoutant leur histoire et la souffrance qu'elles éprouvaient, en faisant le lien entre leurs récits, que j'ai ressenti une profonde envie de mieux comprendre ce qu'elles vivaient. Et l'idée de ce livre est née.

Peu importe leur âge, leur scolarité, la ville ou le village où elles habitent, ces femmes me confient qu'elles ont, par moments, l'impression que leur tête va exploser. Elles ne cessent de penser à tout

ce qu'il faut pour assurer le bon fonctionnement de leur foyer et le bien-être de leurs enfants. Dans cette course contre la montre, elles n'arrivent plus à trouver du temps pour elles. Ou si peu. Trop peu. Du temps juste pour elles, ne serait-ce qu'une heure. Tantôt au bord des larmes, tantôt à cran, elles me disent qu'elles sont à bout de souffle, exténuées, submergées par toutes les responsabilités avec lesquelles elles ont à jongler tous les jours. Certaines me font part de leur peur de craquer. Quelle que soit l'intensité de leur souffrance, toutes en éprouvent. Elles ne l'associent toutefois pas nécessairement à la charge mentale.

Certes, une évolution est observée en ce qui concerne la répartition des tâches domestiques et des responsabilités familiales chez les couples hétérosexuels. La littérature qui étudie le sujet le démontre. Les observations qui découlent de ma pratique privée vont dans le même sens. Cependant, ce sont majoritairement les femmes qui assument, aujourd'hui encore, la charge mentale découlant de ces tâches et responsabilités, c'est-à-dire leur anticipation, leur planification, leur organisation et leur gestion. Ce travail ingrat passe souvent inaperçu et retombe généralement sur leurs épaules. Ce sont elles qui veillent à la bonne marche de la maison, c'est sur elles que tout le monde se fie pour que tout roule comme sur des roulettes.

C'est pourquoi j'ai choisi d'employer le féminin tout au long de cet ouvrage. En dépit de cette décision, je souhaite sincèrement que les hommes se sentent interpellés par ce problème, car sa solution réside dans un réel travail de collaboration. Je souhaite aussi que les couples homosexuels y trouvent des pistes qui feront écho en eux.

Les exemples qui vous seront présentés émanent de témoignages de plusieurs femmes qui m'ont consultée, en solo ou en thérapie de couple. Pour préserver leur anonymat, j'ai amalgamé leurs vécus. Je salue leur détermination et leur persévérance pour reprendre, petit à petit, les commandes de leur vie. Puissent-elles vous inspirer à faire de même.

Pour en arriver à répartir plus équitablement votre charge mentale, et non seulement l'exécution des tâches, un travail préliminaire doit être entrepris. C'est pourquoi la première partie du livre s'attardera à définir ce qu'est la charge mentale, ce qui la cause et quelles en sont les conséquences. Des outils pratiques et concrets pour mieux répartir à la fois les tâches et la charge mentale qui en découle seront présentés dans la deuxième partie. La troisième vous conduira à l'intérieur de vous-même afin d'identifier les barrières qui pourraient vous empêcher d'aller de l'avant et les leviers qui faciliteront vos apprentissages. À chaque chapitre, des exercices vous seront proposés pour prendre votre pouls intérieur et favoriser l'intégration de vos nouvelles connaissances.

Même si j'ai choisi de structurer les chapitres de cette façon, cette présentation ne constitue pas une marche à suivre que vous devez observer à la lettre. Avant d'impliquer votre conjoint dans cette démarche, vous pourriez, par exemple, débiter par la troisième partie en effectuant d'abord un travail personnel afin de faire le point sur vos comportements, vos attitudes et certaines difficultés qui vous sont propres et qui entretiennent votre charge mentale. Étant donné que vous êtes probablement celle qui souffre le plus de la situation, il est permis de croire que l'initiative du changement viendra de vous.

Si, pour une raison ou pour une autre, votre partenaire n'est pas prêt à revoir votre mode de fonctionnement actuel, proposez-lui néanmoins de lire les chapitres 1 et 3 afin qu'il comprenne ce qu'est la charge mentale et quelles en sont les conséquences. De petites graines seront ainsi semées, pouvant éventuellement l'amener à effectuer un pas de plus.

La charge mentale n'étant pas l'apanage exclusif des femmes qui vivent en couple, certains éléments du chapitre 2 vous seront utiles si vous êtes une mère monoparentale ou une proche aidante. Les chapitres 3, 6, 7 et 8 vous offriront également des pistes, que vous soyez mère monoparentale, proche aidante ou femme sur le marché du travail, dans l'optique de diminuer votre charge mentale.

J'ose espérer que les conseils donnés vous aideront à faire l'inventaire de ce que vous transportez dans votre sac à dos et à vous en délester afin d'éviter une accumulation mentale et de voyager plus léger. Je souhaite qu'ils vous permettent de rétablir ou d'atteindre l'équilibre que vous recherchez. Chaque personne, chaque couple, chaque famille étant unique, il n'y a pas de recette miracle qui fonctionnera pour tout le monde. Parmi les diverses stratégies proposées, identifiez celles qui sont le mieux adaptées à votre situation.

Comme dans n'importe quel processus de changement, vous aurez besoin de temps pour assimiler les connaissances que vous allez acquérir. Un journal de bord dans lequel vous noterez vos réflexions, vos observations, vos progrès, vos difficultés et le bilan des plans d'action que vous aurez mis en place avec votre conjoint pourrait vous être d'un précieux soutien.

Ce voyage au cœur de vous-même et au cœur de votre relation de couple suscitera des prises de conscience et des émotions inconfortables. Il ouvrira également la voie à un quotidien qui se veut plus harmonieux, à une vie plus sereine. Tout au long de cette grande aventure, gardez l'esprit ouvert, ne cherchez pas à accabler qui que ce soit, pas plus votre partenaire que vous. Faites preuve de flexibilité, de bienveillance et d'autocompassion.

Au terme de cette lecture, vous aimeriez probablement pouvoir dire adieu de manière définitive à la souffrance invisible de votre charge mentale. C'est tout à fait compréhensible, mais il est malheureusement difficile d'y parvenir. Bien qu'il soit réaliste d'espérer vous libérer de certains aspects de cette charge, d'autres resteront présents comme des colocataires incommodantes et désagréables, et d'autres encore pourraient revenir à des moments clés de votre vie. Néanmoins, il est tout à fait possible de la réduire considérablement pour profiter pleinement de votre vie.

Allez, ouvrez grand vos ailes et embrassez le changement !