

La charge mentale...

Les 3 astuces clés!

1. Établir un horaire

Établir un horaire permet de décharger sa conscience et de mieux répartir les tâches entre les membres de la famille. Tel que suggéré à la page suivante, il est intéressant de planifier les tâches selon les journées et de les associer à une personne responsable.



2. Priorisation de tâches

Classer les tâches selon leur niveau d'urgence et d'importance permet de mettre en évidence les tâches prioritaires, à remettre à plus tard, à déléguer ou à abandonner. Cela aide à établir un équilibre dans ses occupations, notamment dans celles qui nous apportent du bien-être.

	URGENT	NON URGENT
IMPORTANT	À faire * Tâche à échéance précise, dont le retard entraîne des conséquences.	À planifier * Tâche à échéance vague qui contribue au bien-être de la famille à long terme.
NON IMPORTANT	À déléguer * Tâche à effectuer, mais qui peut être accomplie par d'autres.	À abandonner * Distractions et tâches superflues qui donnent l'impression d'avoir perdu son temps.

3. Prendre du temps pour soi

Faire une activité qui fait du bien permet de prévenir le déséquilibre et de diminuer la charge mentale à long terme. N'oubliez pas de l'insérer à votre horaire!

Mon activité pour moi :

Établir un horaire... *une tâche à la fois!*



Lundi

Mardi

Mercredi

Jeudi

Vendredi

Samedi

Dimanche

Ménage

Lavage

Cuisine

Épicerie
