

# 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	<b>À faire</b>  * Tâche à échéance précise, dont le retard entraîne des conséquences.	<b>À planifier</b>  * Tâche à échéance vague qui contribue au bien-être de la famille à long terme.
NON IMPORTANT	<b>À déléguer</b>  * Tâche à effectuer, mais qui peut être accomplie par d'autres.	<b>À abandonner</b>  * 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

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_