



Workbook

libère ta charge mentale !

*La théorie c'est bien joli, mais
place à l'action !*



Aimeric
&
Laurie

C'est parti !

Ce workbook est un support pour ton travail sur la charge mentale. Il peut être imprimé pour un usage personnel uniquement, et ne doit bien entendu pas être diffusé par respect pour notre travail :)

Partie 1

Définition et limites

Partie 1

Ce qui encombre ma charge mentale ménagère :

Ce qui encombre ma charge mentale familiale :

Partie 1

Ce qui encombre ma charge mentale professionnelle :

Ce qui encombre ma charge mentale intime :

Partie 1

Ce que je ressens dans mon corps et dans ma tête quand la charge mentale devient trop lourde :

Je me sens en colère, je perds patience, ça me donne parfois mal à la tête, j'ai envie de claquer la porte, de pleurer, je me sens incomprise...

Partie 2

Le changement commence par toi

Partie 2

À quel moment je pourrais trouver du temps pour moi :

entre 10 et 30 minutes

Quelles sont les activités qui me font plaisir, qui me font du bien, qui me ressourcent :

Partie 2

Je liste 10 choses que j'ai en tête en ce moment,
de ce que je dois faire, ce à quoi je dois penser :

Partie 2

Organise-les maintenant selon la matrice d'Eisenhower :

Urgent et important

Pas urgent et important

Urgent et pas important

Pas urgent et pas important

Partie 2

Ce que je peux PLANIFIER :

Ce que je peux DÉLÉGUER :

Ce que je peux ÉLIMINER :

Partie 2

Je crée ici ma to-do list avec 3 à 5 actions prioritaires pour la journée :

Partie 2

Ce que j'aime bien faire, qui ne me dérange pas :

Ce que ma famille peut faire, qu'ils peuvent apprendre à gérer :

Partie 3

Ta charge mentale et les autres

Partie 3

J'identifie les moments propices à une communication calme et saine avec mon conjoint :

Je prépare mes arguments pour lui expliquer ce que je ressens, et ce que ce problème entraîne pour moi et pour notre couple :

Partie 3

Projette-toi dans un monde idéal où la charge mentale est parfaitement équilibrée.

Qu'est-ce que tu ressens ? Qu'est-ce que tu fais différemment ?

ça peut être des bénéfices pour toi, ton humeur, ton travail, ton couple, votre vie intime, ta créativité...

Partie 3

Liste tout ce à quoi TU dois penser au quotidien :

Liste tout ce à quoi TON CONJOINT doit penser au quotidien :

Partie 3

Est-ce que la répartition...

oui

non

Te semble équitable

Semble équitable à ton conjoint

On change de rôle !

Pendant combien de temps ?

À partir de quelle date ?

Partie 3

Quels changements dans notre vie on va mettre en place suite à ces prises de conscience :

BONUS : quel est le gage si le pari n'est pas tenu ou s'il y a abandon ?

Soyez créatifs !

Partie 3

Mon conjoint me remercie de...

Je remercie mon conjoint de...

On espère que ce
workbook vous a aidé à
mettre des actions concrètes
en place !

