

## COMMENT REGULER SA CHARGE MENTALE AU QUOTIDIEN

Travailler dans une association, c'est souvent gérer des tâches multiples et parfois stressantes. La régulation de la charge mentale est essentielle pour préserver son bien-être, son efficacité et éviter l'épuisement.

**Public cible :**

Acteurs associatifs essonniens (hors adhérent)

**Format :**

1 heure de 19h à 20h en visioconférence

**Prérequis :**

Aucun

**Objectif de la thématique :**

Comprendre ce qu'est la charge mentale, pourquoi elle est importante et comment la réguler au quotidien pour être plus efficace au sein de l'association

[Contenu de la formation](#)

**1. Introduction**

- **Importance pour les acteurs associatifs**

**2. Comprendre la charge mentale**

- **Définition**
- **Sources de la charge mentale pour un acteur associatif :**

- La gestion de multiples responsabilités (organisation d'évènements, suivi des bénévoles, gestion des finances, etc...)
- La prise de décision constance
- Les attentes des autres et la pression de faire « bien »

**1. Conséquence d'une charge mentale mal régulée :**

- Stress, fatigue, manque, démotivation
- Moins d'efficacité, erreurs plus fréquentes, conflits internes

**3. Outils et techniques pour réguler sa charge mentale**

- **Organisation et priorisation :**

- La méthode Eisenhower : apprendre à trier les tâches en fonction de leur urgence et importance
- Outils de gestion du temps : introduction à des outils comme le « to-do list », les applications de gestion de tâches (ex : Trello...)
- Conseil pratique : prioriser les tâches les plus importantes, partager les responsabilités, mais aussi savoir dire non ou déléguer au sein de l'association

- **Gestion des pensées et de l'attention :**

- Mindfulness « pleine conscience » et relaxation : techniques simples pour réduire la rumination et favoriser la concentration sur l'instant présent
- Pratique de la « pause mentale » : s'accorder régulièrement des moments de respiration consciente pour alléger l'esprit
- Visualisation positive : utiliser des exercices de visualisation pour apaiser le mental (par exemple, s'imaginer dans un environnement calme).

- **Prendre soin de soi :**

- L'importance du sommeil et de la nutrition : le corps et l'esprit sont connectés, et une bonne hygiène de vie est essentielle pour une gestion efficace de la charge mentale
- L'équilibre vie personnelle, vie professionnelle et vie associative : apprendre à poser des limites et à respecter des moments pour soi

**4. Conseils pratiques et mise en place d'une routine**

- Créer une routine de décompression : quelques exemples simples de rituels quotidiens pour alléger la charge mentale, comme l'écriture d'un journal ou la pratique de la méditation, d'un sport...
- Petit à petit, adopter des changements : pas de changements radicaux, mais des ajustements progressifs. Exemples : mettre en place une nouvelle méthode de gestion de tâches pendant une semaine et évaluer les effets

**5. Conclusion et échanges**

Ressources, fiches pratiques résumant les méthodes clés (Eisenhower, Mindfulness « pleine conscience ») ...