

9 OUTILS ALLÈGE-MENTAL



Christine Pagé
La Psy en ligne

1 Déléguer, organiser et planifier

Délégez certaines tâches, totalement, à votre entourage, en lâchant prise sur la façon dont ce sera réalisé, comme si elles n'existaient plus pour vous.

Organisez et planifiez vos listes de tâches personnelles et professionnelles, en conservant celles qui reviennent et en les cochant lorsqu'elles sont faites, pour le plaisir de regarder votre "done list".

2 Évaluer vos attentes

Évaluez vos attentes envers les autres comme envers vous-mêmes.

Communiquez vos attentes, vos besoins, vos priorités de vie.

Diminuez vos attentes pour éviter ainsi les déceptions.

Discriminez ce qui est important et/ou urgent de ce qui ne l'est pas, selon la Matrice d'Eisenhower.

3 Compassion et bienveillance

Pratiquer l'auto-compassion et la bienveillance envers vous-mêmes.

Reconnaissez, acceptez et exprimez vos émotions.

Offrez-vous des récompenses, reconnaissez vos forces et vos bons coups, écrivez vos trois petits bonheurs de la journée.

Réalisez une liste des tâches qui ont été accomplies pour en prendre conscience.

Traitez-vous comme vous traiter votre meilleure amie.

9 OUTILS ALLÈGE-MENTAL



Christine Pagé
La Psy en ligne

4 Humaine et imparfaite

Soyez humaine et imparfaite plutôt que perfectionniste, diminuez vos exigences envers vous-mêmes.

Déculpabilisez-vous pour ce que vous devez remettre à plus tard par manque de temps.

Diminuez "les faucons" (il faut qu'on), les "je dois", augmentez les "je choisis".

Faire fi du jugement et du regard des autres.

Assumez pleinement l'humaine imparfaite que vous êtes.

5 Affirmation de soi

Affirmez-vous selon vos valeurs et vos priorités. Nommer vos besoins, vos attentes, vos limites.

Apprenez à refuser et à dire aux autres ce simple petit mot: "**NON**".

Augmentez votre estime de soi et votre confiance en soi en vous faisant respecter, selon vos valeurs.

Vous êtes **LA** personne la plus importante de votre vie.

6 Repos et relaxation

Prenez le temps de vous reposer, réservez-vous du temps pour des activités plaisantes, relaxantes, ressourçantes.

Permettez-vous de vous déconnecter des tâches quotidiennes pour vous reconnecter à soi, prenez soin de soi par la relaxation, la méditation pleine conscience, les respirations profondes, le yoga, la lecture, la musique, un bain chaud.

9 OUTILS ALLÈGE-MENTAL

Christine Pagé
La Psy en ligne



7 Généraliser et équilibrer dans tous les domaines

Généralisez les différents outils, pour alléger votre charge mentale, aux différents domaines de votre vie; relations conjugale, familiales, sociales et professionnelles, finances, tâches ménagères, pour vous décharger du poids, sur vos épaules, dans toutes les sphères qui (pré)occupent votre esprit.

Tentez d'équilibrer les différentes sphères de votre vie, selon vos priorités, pour éviter un épuisement professionnel, conjugal ou parental.

8 Énergiser

Énergisez-vous en investissant votre temps libre dans des activités sportives, artistiques ou culturelles qui vous font du bien et qui élèvent votre énergie mentale et physique.

Profitez de votre énergie nouvellement regagnée pour reprendre des projets personnels mis de côté ou créer de nouveaux projets qui vous apporteront vitalité, bien-être et sérénité.

9 Abonnez-vous à ma chaîne Youtube

Vous souhaitez recevoir d'autres stratégies et astuces pour alléger votre charge mentale?

Abonnez-vous à ma chaîne [Youtube](#) ou au [Podcast de La Psy en Ligne](#) sur lesquelles je publie un épisode hebdomadaire sur les thématiques de la charge mentale, des relations conjugales et familiales.