

# **Comment lutter contre la charge mentale au travail ?**

Par Julie Teodoro, psychologue du travail pour Positive You

**Charge mentale : l'expression s'est popularisée pendant la crise sanitaire... D'abord employée dans la sphère privée et la répartition des tâches ménagères entre conjoints, elle s'est ensuite appliquée au travail, puis au télétravail. Injonctions auto-dirigées, pensées incessantes, épuisement psychologique, émotionnel et physique... Aujourd'hui, le sujet est fréquemment abordé lors de mes séances individuelles avec mes patients, à tel point que je pense qu'il pourrait être bénéfique que les employeurs organisent des conférences et des ateliers sur le sujet...**

En effet, de tels événements pourraient aider les salariés à mettre des mots sur leurs maux en suivant le processus suivant :

## **1. Prendre conscience de sa charge mentale**

Dans la mesure où nos pensées déterminent la qualité de nos émotions, de nos comportements et de leurs effets sur notre monde intérieur et extérieur, il est indispensable de prendre conscience de son activité mentale, de sa constructivité et/ou de sa destructivité. S'autoriser à s'arrêter, se recentrer et se questionner : est-ce que j'utilise mon mental comme un outil constructif au service de mes objectifs ? Ou est-il devenu une sorte d'ennemi incontrôlable qui puise toute mon énergie ? Est-ce que je contrôle suffisamment mon mental, en alimentant les pensées qui servent la réalisation de ma vie personnelle et professionnelle ? Ou est-ce que ce sont elles qui me contrôlent, en me poussant à alimenter des comportements qui m'épuisent et nuisent à l'accomplissement de ma vision personnelle et professionnelle ?

En mobilisant l'art de l'observation, du questionnement et de l'analyse, ainsi que des activités et outils pratiques, nous établissons un bilan sur l'activité mentale et les symptômes éventuels afin de pouvoir déconstruire, reconstruire et ainsi redevenir « maître de sa demeure ».

## **2. Gagner en connaissance et en conscience de soi**

Après avoir dégagé une vision claire de son activité mentale et de ses effets (psychologiques, émotionnels, comportementaux, physiques...), il est important d'en questionner les causes. Quels sont les conditionnements (sociétaux, éducationnels, institutionnels...), les croyances, les peurs qui génèrent ce fonctionnement source d'épuisement ? Quels schémas se répètent dans la vie personnelle et professionnelle, et pourquoi ? Qu'est-ce qui doit être transformé ? A travers un travail de connaissance de soi dirigé, l'idée est de comprendre les dynamiques qui soutiennent la charge mentale, de se reconnecter à Soi, et de dégager une vision (de soi, de sa vie personnelle, professionnelle...) qui permet de redéfinir ses aspirations, ses priorités et reprendre le contrôle en faisant de son mental, un outil créatif au service de ses objectifs.

## **3. Développer des stratégies et des habitudes conscientes**

Une fois avoir pris conscience de sa charge mentale, de ses conséquences et de ses causes, mais aussi de ses réelles aspirations, l'objectif est de créer des stratégies personnelles, interpersonnelles et organisationnelles qui visent à éviter la charge mentale, ainsi qu'à favoriser une activité mentale constructive et créative. L'idée est ici de transmettre

les outils permettant d'identifier la charge mentale et ses symptômes, analyser les facteurs personnels et professionnels qui renforcent et atténuent la problématique, et développer des stratégies concrètes en situation. Dans le cadre organisationnel, les formations sur la résilience, la pensée créative et le leadership se présentent d'ailleurs comme d'excellents outils d'évolution.

### **À propos de Julie Teodoro**

Certifiée en Psychologie Analytique Jungienne par le Centre Analytique de Lisbonne et titulaire d'un Master en Psychologie Sociale, du Travail et Ingénierie des Ressources Humaines délivré par l'Université Nice Sophia Antipolis, Julie Teodoro est une passionnée qui associe ses valeurs et ses compétences en Coaching et Psychologie dans l'accompagnement et la formation de celles et ceux qui souhaitent libérer leur potentiel Humain.

### **À propos de Positive You**

Positive You est une plateforme de téléconsultation psychologique au service des entreprises et des particuliers. De manière anonyme et sécurisée, Positive You met en relation des utilisateurs avec une diversité de psychologues expérimentés afin de leur faire bénéficier, selon leurs besoins, de l'expertise de vrais spécialistes, le tout, à distance, en plaçant l'humain au cœur de thérapies ciblées et adaptées aux besoins de chaque individu.

[www.positiveyou.co](http://www.positiveyou.co)

### **Contact presse**

Géraldine CLATOT - 06 87 81 16 11  
geraldine.mediavoice@gmail.com