

CLUB NEOMA AU FÉMININ

POUR UN MEILLEUR ÉQUILIBRE VIE PRO/VIE PERSO

COMMENT ALLÉGER SA CHARGE MENTALE ? LE CLUB NEOMA AU FÉMININ A PRÉSENTÉ QUELQUES PISTES LORS D'UNE SOIRÉE FIN OCTOBRE, ANIMÉE PAR ANNE-GAËLLE PLANTEROSE (MS EDM 98).

Vous passez vos nuits à faire des listes dans votre tête ? Vous avez l'impression de ne remplir aucun de vos rôles correctement ? Vous stressez ? Vous avez mal au dos, à la tête, du mal à vous concentrer ? La surcharge mentale vous guette peut-être. Interviewée par Anne-Gaëlle Planterose dans les locaux parisiens de NEOMA, **Marie-Laure Monneret (PGE 91)**, coach et auteur du livre *Exit la charge mentale* (éditions First, 2018), a évoqué ce fléau des temps modernes devant une vingtaine de participantes et participants.

Les victimes de charge mentale sont à 95 % des femmes qui doivent gérer seules ou presque l'organisation de la maison et la responsabilité des enfants, en plus de leurs obligations professionnelles. «Le cerveau finit par saturer. On parle même de *burn out maternels* !», confie Marie-Laure Monneret. Trop souvent, le conjoint se contente de prendre en charge quelques tâches ménagères, mais c'est bien la mère qui coordonne le tout et se sent coupable si le repas n'est pas prêt ou si personne n'est allé chercher le fils cadet après son cours de dessin...

Comment sortir de cet enfer ? En parler avec son partenaire, en vue de rééquilibrer les responsabilités. «Je recommande d'utiliser la communication non violente (CNV), en décrivant la situation de manière précise et concrète et en parlant de son ressenti plutôt que d'accuser l'autre», précise Marie-Laure Monneret. Pour cela, mieux vaut bien préparer ce qu'on va dire et ne pas hésiter à confronter son conjoint. Si tout se passe bien, la discussion débouchera sur un état des lieux des contributions de chacun : qui planifie les menus, qui fait les courses, qui prépare le repas, etc. Une fois le constat dressé, les conjoints décideront d'une répartition plus juste des responsabilités, en prenant en compte les affinités et compétences de chacun. «Mon mari est

meilleur que moi pour suivre les comptes», illustre la coach. La décision doit être prise ensemble : si l'un des deux accepte le deal à contrecœur, ça ne tiendra pas longtemps... Il n'y a plus qu'à mettre en pratique ces bonnes résolutions. Pour cela, rien de tel qu'un planning construit à deux et détaillé, heure par heure, de la semaine. «La planification doit être ultraréaliste.

Plutôt que «voici ce que je DOIS faire», pensez «voici ce que je PEUX faire», exhorte Marie-Laure Monneret. Une telle attitude implique de sortir du perfectionnisme et d'oser prendre soin de soi. «J'ai appris à être plus égoïste et à prendre du temps pour moi. J'ai senti mes épaules s'alléger», témoigne **Ilham El Farsi (BSc IFI 13)**, présente à la soirée. ■

Thomas Lestavel

Contact: neoma-au-feminin@neoma-alumni.com

