

Mon radar de charge mentale

Rendre visible, trier et choisir une prochaine action réaliste

1 VIDER CE QUI OCCUPE L'ESPRIT

Sans trier pendant 5 minutes

Inscription à l'activité du mercredi · deux dossiers urgents au travail · rendez-vous médical à déplacer · repas de la semaine · peur de la réaction d'un proche · horaires qui peuvent encore changer

2 TRIER SELON MA MARGE D'ACTION

DÉPEND DE MOI

- Préparer les documents
- Appeler le cabinet
- Choisir trois repas simples

JE PEUX INFLUENCER

- Confier l'inscription entière
- Demander quel dossier passe en premier
- Clarifier les horaires

JE NE CONTRÔLE PAS

- La réaction du proche
- Tous les imprévus
- Le déroulement de tout le mois

3 DÉCIDER : FAIRE, PARTAGER, REPORTER OU ARRÊTER

FAIRE	PARTAGER	REPORTER	ARRÊTER
Appeler le cabinet 10 min	Confier toute l'inscription sans rester superviseur	Le menu complet au week-end	Vérifier plusieurs fois la réaction du proche

4 CHOISIR UNE ACTION DE MOINS DE 15 MINUTES

J'envoie un message précis pour confier l'inscription entière avant 18 h. Durée : 8 min.

Protection choisie : notifications coupées de 20 h 30 à 21 h, puis 2 minutes de respiration 4-6.

Mon radar de charge mentale

Rendre visible, trier et choisir une prochaine action réaliste

1 VIDER CE QUI OCCUPE MON ESPRIT

Tâches, rappels, décisions, supervision

2 TRIER SELON MA MARGE D'ACTION

DÉPEND DE MOI

JE PEUX INFLUENCER

JE NE CONTRÔLE PAS

3 DÉCIDER

FAIRE

PARTAGER

REPORTER

ARRÊTER

4 MA PROCHAINE ACTION DE MOINS DE 15 MINUTES

Je vais : _____

Ce que je protège aujourd'hui : _____