



*L'impact de la charge mentale dans le couple (et la famille)*

*Nathalie Van Opstal - La Houlette*

# Présentation

Nathalie Van Opstal Fulco

Mariée, 3 enfants, 1 belle fille

Psychologue clinicienne, spécialisée en thérapie systémique

Psychothérapeute pour couple et famille

Coach scolaire

Certifiée modèle de communication Comcolors

Conseillère et formatrice en relation d'aide chrétienne

Animation conférence et ateliers

Trésorière de la Houlette-Psy

Mon activité NVO Consult



@NVO\_CONSULT

# Planning

- ▶ Définition de la charge mentale
- ▶ Toutes et tous concernés ?
- ▶ Quel impact pour le couple ?
- ▶ Quelles personnalités sont plus à risque ?
- ▶ Exercice
- ▶ Conclusion
- ▶ Questions réponses

# 1. Définition

- ▶ A vous ? Qu'est ce que la charge mentale ?
- ▶ Plus particulièrement dans le couple et la famille ?

# 1. Définition suite

1984 : Monique  
Haicault : 2 univers :  
Professionnel et  
domestique

Penser à un  
domaine alors  
qu'on est  
physiquement  
dans un autre

Vivre en même temps  
deux charges = agir sur 2  
fronts

*Avoir en  
permanence dans un  
coin de la tête la  
préoccupation des  
tâches domestiques  
et/ou éducatives,  
même dans des  
moments où on n'est  
pas dans leur  
exécution."*

**BD Emma : « Fallait demander »  
Charge mentale aussi  
à la maison**

Réaction fréquente hommes fallait demander à remplacer par fallait y penser

**Travail domestique  
gratuit et invisible =  
Charge car pas reconnu  
comme tel et donc  
Tâches ingrates**

**Le temps domestique  
des femmes a diminué  
vu la technologie mais  
tjs plus que les  
hommes  
Pas tjs une généralité**


# Petit sondage

- ▶ Qui a déjà au boulot (en pleine réunion) pensé au repas à faire ou au sac de sport à aller déposer pour son fils ou sa fille ou aux travaux à finir à la maison ?
- ▶ Qui en pleine activité avec la famille a pensé au boulot ?
- ▶ Qui n'arrête pas de réfléchir tout le temps ?
- ▶ Qui a une to-do list à rallonge ?

# La Nouvelle BD d'Emma fait débat

- ▶ Nouvelle BD d'Emma : « L'attente » où elle aborde la question du « présentéisme » au travail (elle analyse le volet familial)
- ▶ « Le travail de l'homme est bien plus souvent valorisé que celui de la femme. Et c'est donc souvent la femme qui se retrouve à attendre »...mais il y a des exceptions
- ▶ « Nos horaires de travail sont mal aménagés. Lors de cette attente, on est au bout de notre jauge d'énergie" explique Emma



- 
- ▶ Responsabilité de l'homme ? Ou de la société ?
  - ▶ Différence entre les hommes et les femmes mais il y a du changement
  - ▶ Tous les hommes ne s'y retrouvent pas et partagent assez bien les tâches avec leurs femmes,
  - ▶ Dans certains couples c'est parfois l'inverse
  - ▶ Parfois réactions négatives envers les pères au boulot (des collègues ou de l'employeur)

« Il faut arrêter d'admirer les gens qui quittent tard leurs lieux de travail (y compris l'église) Et surtout arrêter de culpabiliser ceux qui partent tôt pour s'occuper de leurs enfants (ou de vivre une vie en dehors du boulot) »

*Le conditionnement des femmes, qui se considèrent plus légitimes que les hommes pour gérer la famille et la maison, joue toujours aussi.*

*La charge  
mentale une  
question de sexe  
mais pas que ...  
plus une question  
de société et aussi  
de personnalité*



# Les facteurs de risque

## ▶ Facteurs externes

▶ Événement de vie (deuil, séparation, naissance, croissance de l'église...)

▶ De plus en plus d'attentes des gens

▶ Isolement, tellement à faire que plus le temps pour une vie sociale- piège



# Facteurs internes - en lien avec la personnalité

- ▶ Anticipation anxieuse : intolérance à l'incertitude (allergie au risque)
- ▶ Perfectionnisme (et autoharcèlement). « Tout perfectionniste est un surmené qui s'ignore »
- ▶ Perfectionnisme dans l'éducation des enfants - Hyper-parentalité et conséquences sur les enfants (angoisse, échec)
- ▶ Piège de la comparaison (attention aux médias image de l'homme parfait et de la femme parfaite ou de l'église parfaite)

- ▶ On prend trop en charge, peur de déléguer...
- ▶ Syndrome du sauveur, attention ne pas se substituer à Dieu
- ▶ Gestion du temps :



- ▶ Perception erronée du temps qui passe
- ▶ Urgence du temps entraînant hyperactivité (journée trop courte)
- ▶ Le temps masqué (cf chaine de production) (appel de la machine à laver - rentabiliser chaque moment creux)

*Et le couple et la famille  
dans tout ça ?*

# L'impact de la charge mentale

- ▶ La fatigue, voir l'épuisement, le stress, les reproches ne font pas bon ménage dans le couple et/ou la famille
- ▶ Incidence sur la santé, l'intimité, la gestion des enfants, la famille...
- ▶ Un zèle amer...on fait les choses sans conviction, sans coeur...
- ▶ Crée un isolement, des murs et on aspire à fuir...( de la maison, des responsabilités, de l'église, voir même du ministère...)

# Association saine ou gagnant-gagnant

- ▶ Pour résoudre avec son conjoint et en famille un problème de charge mentale : 6 actions :
- ▶ 1) il faut identifier le problème à partager donc ce dont on souhaite s'alléger et en discuter ensemble
- ▶ Ni un chantage ni une compétition

## Perfectionniste et dans le contrôle tu es ton propre ennemi

- ▶ 2) Diminuer les exigences, le perfectionnisme et le contrôle. La maison roule (quand même) sans vous et à l'église on ne vous demande pas de tout faire...
- ▶ 3) Hiérarchiser les priorités et demander des délais (voir même des annulations )pour les obligations secondaires (exemples ?)

# La Charge mentale = problème commun du couple

- ▶ 4) Refusez des surcroûts de charge, certaines actions, mettre des limites (exemples à trouver ?)
- ▶ 5) En débattre avec votre conjoint et/ou votre famille
- ▶ 6) Accepter de déléguer (au conjoint, aux enfants, à une aide ménagère, à un collaborateur...) **NE PAS RESTER EN LIEN AVEC LA TACHE** et faire confiance
- ▶ 7) (spécial pasteur) Former, « Autonomiser » les membres et les aider à être dépendants de Dieu et pas de nous...

# Type de personnalité et charge mentale

Inspiré du modèle Comcolors

## Personnalité Dévouée - Fais plaisir

Aimable, chaleureuse et dévouée

Son manque de limites l'amène souvent à la charge mentale

Très sensorielle

A du mal à dire non et quand ne fait pas plaisir, culpabilise

A besoin de liens et de Faire passer les désirs des autres avant les siens

## Personnalité Perfectionniste - Sois Parfait-e

Logique, compétente,  
structurée

Orienté  
vers la  
tâche

Son perfectionnisme on  
l'a vu l'amène souvent à  
en faire trop et donc à  
la charge mentale

A du mal avec  
les  
changements  
et imprévus

A besoin d'être félicité  
pour son travail et ses  
compétences

Pression sur soi  
S'impose la perfection

## Personnalité Exigeante - Fais des efforts

Évaluateur, Fiable, de confiance

Porte un jugement de valeur

Son perfectionnisme l'amène à en faire trop et donc à la charge mentale  
De plus risque de conflit car exigeant vis à vis des autres

Besoin que son avis soit pris en compte

S'impose un haut niveau d'exigence et attend la même chose des autres

## Personnalité Ludique - Fais des efforts

Spontané, ludique  
différent

Besoin de  
contacts

Sa tendance à faire une montagne de ce qui lui semble difficile l'amène souvent à compliquer les choses et donc à la surcharge mentale. A tendance à s'intéresser à bcp donc risque de fatiguer aussi

Besoin de plaisir dans ce qu'elle fait. A du mal avec la routine et aime la nouveauté, s'intéresse à bcp de choses

Fais les choses difficilement quand cela ne l'amuse pas

## Personnalité Rêveuse - Sois fort-e ne dis rien de tes difficultés

Calme, tranquille, distancié

Pense  
beaucoup -  
Cache ses  
sentiments

Son isolement dans ses  
pensées et son besoin de  
solitude l'amène à ne pas  
partager souvent or on l'a  
vu début de solution pour  
éviter la surcharge

Besoin  
d'espace et de  
temps -  
tendance  
À être plus lent

Ne parle pas de ses  
difficultés et donc ne  
demandera pas forcément  
de l'aide

## Personnalité Active- Sois fort-e et dépêche toi

Actif, énergique, caméléon

A beaucoup  
d'énergie,  
orienté  
personnes et  
tâches

Son activisme (bête de travail) et sa  
tendance à être dans l'urgence  
l'amènent à se surcharger en  
permanence ce qui est excitant pour  
elle mais en même temps la fatigue et  
donc son corps peut craquer

Besoin  
d'actions, de  
défis et de  
sensations  
fortes

Pression sur soi  
Doit trouver une solution  
et vite

# Discerner sa personnalité permet de se comprendre et aussi de comprendre son conjoint

- ▶ On identifie sa personnalité et celle de son conjoint ou de sa famille
- ▶ On comprend nos besoins et ce qui nous ressource
- ▶ On comprend les besoins de son conjoint et ce qui le ressource
- ▶ Plus de communications moins de conflits
- ▶ On décide et on programme des temps de ressourcement (en lien avec notre personnalité)

**À VOUS....**

- ▶ Exercice sur les priorités en couple et en famille

1. Faire individuellement - 15 min
2. Echanger en couples - 10 min : que pouvez-vous conclure sur les différences et trouver un compromis

Prenez une feuille de papier et dessinez individuellement plusieurs cercles concentriques. En partant du plus central au plus éloigné, notez dedans ce qui vous semble du plus prioritaire au plus accessoire, en puisant dans la liste suivante (vous pouvez rajouter...)



- Mon couple
- Mes enfants
- Ma famille nucléaire (couple et enfants)
- Ma famille et belle-famille élargie
- Mon chemin personnel de croissance
- Ma vie spirituelle (relation à Dieu)
- Mes amis
- Mon travail
- Le ministère
- Mes loisirs
- Mes finances
- Mon investissement dans l'église ou dans d'autres mouvements chrétiens
- Mon investissement bénévole dans des associations diverses (école des enfants, sportives, artistiques...)
- Ma santé

- ▶ A la maison, en couple, n'oubliez pas de continuer à identifier le problème à partager et ce dont vous souhaitez vous alléger...
- ▶ Essayer d'identifier votre style de personnalité et que pouvez-vous mettre en place ? Si besoin le test et une formation comcolors est possible (info : Nathalie Van Opstal - [nvoconsult@gmail.com](mailto:nvoconsult@gmail.com) 0498/697862)

# Conclusion

Ne pas nous laisser  
submerger par ce siècle  
dominé par l'activisme  
la concurrence

Etablissons des  
priorités

Les bienfaits du  
Shabbat

Etre occupé ou  
porter du fruit ?

Modifions nos  
pensées

Plus de place à  
l'être plutôt  
qu'au faire

Faisons de notre  
couple et de notre  
famille une  
priorité après  
Dieu

Rom 12 : 2 Ne nous  
conformons pas au siècle  
présent, soyons  
transformés par le  
renouvellement de  
l'intelligence



# Bibliographie

- ▶ La charge mentale des femmes-Dr Aurélia Schneider
- ▶ Je dis non à la charge mentale- Alix Defief-Delcourt
- ▶ Se libérer de la charge mentale- Laurence Bourgeois
- ▶ Imparfaits, libres et heureux.Pratique de l'estime de soi. Christophe André
- ▶ Et si nous laissions nos enfants respirer? Bruno Hembecck 2017
- ▶ Pause : Eviter le burn out dans un monde exigeant. Shona et David Murray

