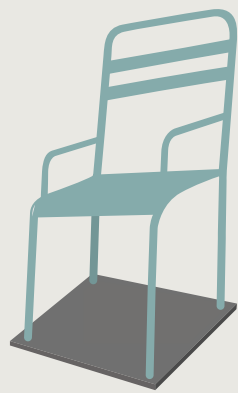


LA BANCALE



Burn-out, charge mentale...
Devoir penser à tout.
Rien que cela, c'est déjà tout un travail !

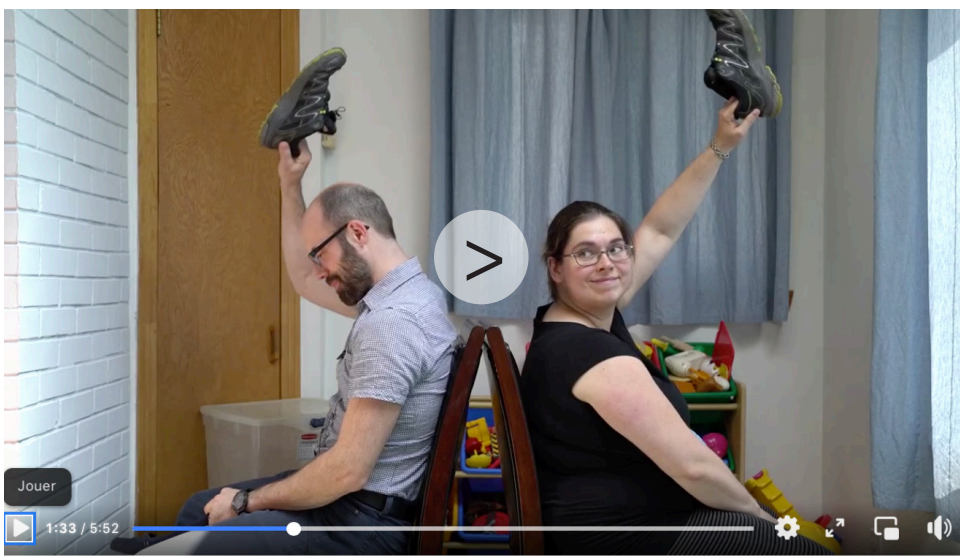
La charge mentale c'est l'ensemble des sollicitations, des exigences faites au cerveau de façon générale, au travail et au sein du domicile.

Comme le stress, la charge mentale peut être un facteur de motivation et d'efficacité, mais devient dangereuse au-delà d'un certain seuil puisqu'elle favorise le burn-out et peut gravement nuire à votre santé.

Les hommes et les femmes se partagent de plus en plus également les tâches ménagères... mais c'est loin de vouloir dire que c'est égal pour autant !

«*Corde sensible*», la charge mentale vue par 3 couples

<https://www.facebook.com/watch/?v=1103741126395719&t=207>



Pour se détendre et déstresser...
il existe une excellente pratique : la méditation.

« 3 minutes pour méditer »

<https://www.youtube.com/watch?v=kl2Y5pRlfzA>

Et si vous vous arrêtiez 3 minutes pour tester une petite méditation ?



Ref : méditation guidée

« 20 méditations pour les enfants »

<https://papapositive.fr/20-meditations-gratuites-pour-les-enfants-emotions-confiance-en-soi-stress/>



Ref : Papapositive

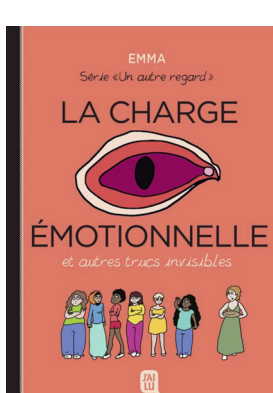
Un peu de lecture

sur le burn out :



Parce qu'elle a vécu un burn-out, Anne Everard a décidé d'écrire LE guide de survie qu'elle aurait voulu avoir en main dès les premiers symptômes. Un livre pratique, qui nous dit comment éviter de sombrer quand on est « limite », quoi faire pour remonter la pente après avoir craqué, et offrant plus de deux cents témoignages permettant d'explorer les nombreuses facettes de cette expérience.

sur la charge mentale :



Avec plus d'une dizaine d'histoires très variées autour du féminisme, de la politique ou de la sexualité, cette jeune blogueuse casse les clichés sur bon nombre de sujets.

<https://emmaclit.com/2017/05/09/repartition-des-taches-hommes-femmes/>