

A quel moment avez-vous réalisé que votre charge mentale était devenue trop lourde ?

Le plus épuisant n'est pas ce que vous faites.
C'est tout ce que votre cerveau refuse d'abandonner.

Certaines femmes ne s'arrêtent jamais vraiment.
Même quand elles s'assoient.
Même quand la journée est finie.
Même quand tout le monde dort.

Leur tête continue.
Penser au dossier en retard.
À ce message oublié.
Au rendez-vous de demain.
À ce qu'il ne faut surtout pas oublier.
À ce que les autres attendent d'elles.

Et souvent...
personne ne le voit.

Parce qu'elles continuent à sourire.
À répondre.
À gérer.
À anticiper.
À tenir.

J'ai vu des femmes ouvrir leur ordinateur à 22h "juste 10 minutes".
Puis lever les yeux une heure plus tard avec cette phrase :
"Je suis fatiguée en permanence, mais je n'arrive jamais à m'arrêter."

Le problème n'est pas qu'elles manquent d'organisation.
Le problème, c'est qu'elles portent mentalement des choses qui ne devraient pas reposer uniquement sur elles.

Être celle qui pense à tout finit par coûter très cher.

Pas seulement en temps.
En attention.
En calme mental.
En patience.

A quel moment avez-vous réalisé que votre charge mentale
était devenue trop lourde ?

En sommeil.
En présence.

Le plus pervers, c'est la culpabilité.

Certaines culpabilisent dès qu'elles ralentissent.
Comme si se reposer voulait dire :
laisser tomber,
décevoir,
ne plus être fiable.
Alors elles continuent.
Même épuisées.

Et à force de devenir indispensables partout...
elles disparaissent progressivement d'elles-mêmes.

Le déclic arrive souvent très tard.
Quand le cerveau ne décroche plus.
Quand tout devient irritant.
Quand même le silence fatigue.

Alors non.
Le vrai sujet n'est pas la productivité.

C'est la permission.
La permission de ne pas tout porter.
La permission de déléguer.
La permission de ne pas être disponible en permanence.
La permission de récupérer sans se justifier.

Parce qu'aucune femme ne devrait avoir à s'épuiser pour prouver sa valeur.

À quel moment avez-vous réalisé que votre charge mentale était devenue trop
lourde ?

A quel moment avez-vous réalisé que votre charge mentale était devenue trop lourde ?



Conseil Carrière Compétences Formation
Valérie Guilleminot

LE PLUS ÉPUISSANT N'EST PAS CE QUE VOUS FAITES.

C'est tout ce que votre cerveau refuse d'abandonner.



ELLES CONTINUENT, MÊME QUAND TOUT EST FINI.

- ✓ Penser au dossier en retard.
- ✓ À ce message oublié.
- ✓ Au rendez-vous de demain.
- ✓ À ce qu'il ne faut surtout pas oublier.
- ✓ À ce que les autres attendent d'elles.

Et souvent... personne ne le voit.



ELLES TIENNENT, MAIS À QUEL PRIX ?

- ✓ En attention
- ✓ En calme mental
- ✓ En patience
- ✓ En sommeil
- ✓ En présence

À force de devenir indispensables partout...

elles disparaissent progressivement d'elles-mêmes.



LE PLUS PERVERS, C'EST LA CULPABILITÉ.

- Certaines culpabilisent dès qu'elles ralentissent.
Comme si se reposer voulait dire :
- ✗ laisser tomber
 - ✗ décevoir
 - ✗ ne plus être fiable

Alors elles continuent. Même épuisées.



LE VRAI SUJET N'EST PAS LA PRODUCTIVITÉ.

- C'est la **permission**.
- ✓ De ne pas tout porter
 - ✓ De déléguer
 - ✓ De ne pas être disponible en permanence
 - ✓ De récupérer sans se justifier

Parce qu'aucune femme ne devrait avoir à s'épuiser pour prouver sa valeur.

“ *J'ai vu des femmes...*
ouvrir leur ordinateur à 22h "juste 10 minutes".
Puis lever les yeux une heure plus tard avec cette phrase :
"Je suis fatiguée en permanence, mais je n'arrive jamais à m'arrêter."



LE DÉCLIC ARRIVE SOUVENT TRÈS TARD.



Quand le cerveau ne décroche plus.



Quand tout devient irritant.



Quand même le silence fatigue.

À quel moment avez-vous réalisé que votre charge mentale était devenue trop lourde ?

