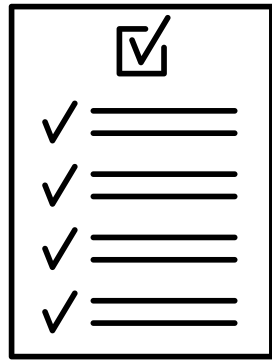


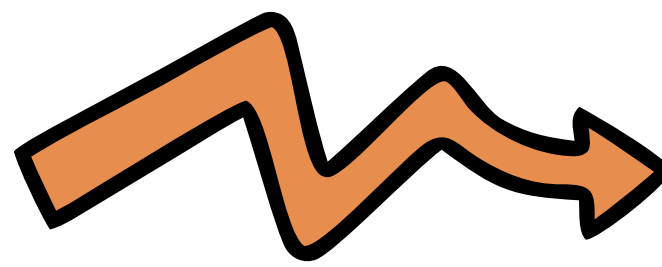
Comprendre la charge mentale

pour mieux la gérer sur sa ferme

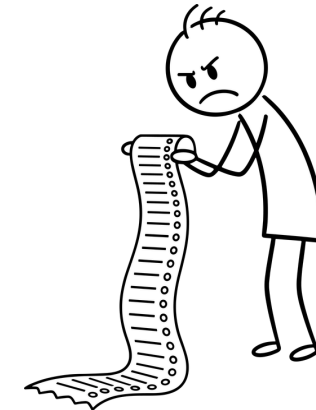
PRÉVU



Il y a toujours un décalage entre ce qui est prévu et réalisé



RÉALISÉ



La charge mentale est ce décalage.

Elle est due aux **taches invisibles, imprévues, impensées.**



En agricole, **environ 30% du travail sert à... permettre le travail** (administratif, développement, "bouinage", etc). Ce temps est peu pris en compte dans les prévisionnels ou planning de travail.

La charge mentale est

un vécu subjectif

2 personnes peuvent faire le même travail et le vivre différemment

immesurable de l'extérieur

Seule la personne qui la vit peut estimer son importance, c'est donc aussi indiscutable

inobservable

On se sait pas ce qu'il y a dans la tête de chacun·e

Déni des effets du travail et leurs conséquences

Défenses viriles: invulnérabilité, courage, agressivité

Il existe plusieurs adaptations psychologiques pour la gérer

Rationalisation: "c'est comme ça et on n'y peut rien"

"Activisme": travailler + et + vite quitte à engourdir ses pensées

Dépréciation de soi sans voir l'effet structurel



La charge mentale a un rôle : maintient dans l'action, stimulation, motivation... Mais du **mal-être peut survenir quand les imprévus s'accroissent** et qu'on ne voit plus quand cela va se calmer.

Les pistes qui soulagent...

- **Poser la question** aux personnes pour connaître leur charge mentale.
- **Penser, parler et prévoir l'imprévu et l'invisible** pour l'anticiper.
- **Connaître ses propres signaux d'alerte** et les expliquer à ses proches pour les repérer plus facilement et faire baisser la pression.
- **En parler** (à des proches, collègues, psychologue, etc) et se poser des questions, c'est déjà le début de la solution !