

# Ressources sur la charge mentale

---

Dans le cadre de la rédaction de l'article « [Charge mentale et créativité font-elles bon ménage?](#) », j'ai lu, écouté, visionné différentes sources, recherches et points de vue. Voici les ressources consultées :

## DEFINITION DE LA CHARGE MENTALE ET SOLUTIONS

- [Charge mentale: quand le cerveau épuise le corps - Planete sante](#)
- [La charge mentale, qu'est-ce que c'est ? | Psychologies.com](#)
- [La charge mentale, une double peine pour les femmes](#)
- [Charge mentale : le poids dans le couple - Marie Claire](#)
- [Charge mentale : un problème genré ? | AÉSIO](#)
- [La "charge mentale", le syndrome des femmes épuisées "d'avoir à penser à tout" - L'Express](#)
- [La charge mentale, ou quand les femmes doivent penser à tout | PARENTS.fr](#)
- [Charge mentale – Ville de Lausanne](#)
- [Travail Séminaire de recherche Partim II ULG \(PDF\)](#)
- [La leçon de vie de cet internaute sur les tâches ménagères - Marie Claire](#)
- [Qu'est-ce que la charge mentale ? - Le Magazine de la santé - YouTube](#)
- [Burn-out : quand les mamans craquent... - La Maison des maternelles #LMDM - YouTube](#)
- [Femmes, osez être un modèle inspirant ! | Madeline Da Silva | TEDxChampsElyseesWomen - YouTube](#)
- [Charge mentale : comment s'en libérer ?](#)
- [Charge mentale dans le couple : comment la partager ?](#)
- [Charge mentale : comment s'en libérer ? | Psychologies.com](#)

## EXIGENCES SOCIALES ET FREINS PSYCHOLOGIQUES (CONSCIENTS ET INCONSCIENTS)

- [Sexisme ordinaire : être une femme, dans l'édition](#)
- [Dans le monde de l'édition, mieux vaut être un homme qu'une femme - Le Soir](#)
- [Stéréotypes liés au genre | OHCHR](#)

## HUMOUR ET TEMOIGNAGES

- [Charge mentale - Le billet de Nora Hamzawi - YouTube](#)
- [Le mythe de la femme multi-tâches - YouTube](#)
- [Rien ne nous arrive par hasard | Nadalette La Fonta Six | TEDxChampsElyseesWomen - YouTube](#)

Commentez, partagez, enrichissez de vos témoignages l'article consacré à la charge mentale [sur mon blog](#). Au plaisir de vous lire. Merci.

*[Sandra Dufler](#), Plume Funambule*

*Auteure et poétesse, 4 livres autoédités, Salon du Livre de Paris 2017*