



La charge mentale ne se résume pas à avoir beaucoup de choses à faire. Elle consiste aussi à devoir penser à tout : anticiper, organiser, se souvenir, prévoir, gérer les imprévus et porter une multitude de préoccupations souvent invisibles. À force de tout vouloir maintenir en équilibre, l'esprit sature, l'attention se disperse et l'énergie s'épuise. Cette itinéraire propose de mieux comprendre les mécanismes de la charge mentale, d'identifier ce qui l'alimente et de développer une manière plus sereine et plus durable d'habiter son quotidien.

### Objectifs de cet itinéraire

**EMANCÍPE**  
DU JE AU NOUS

À l'issue de cette formation, vous serez en mesure de :

- ✓ Comprendre les mécanismes cognitifs, émotionnels et relationnels qui alimentent la charge mentale.
- ✓ Identifier les sources personnelles, professionnelles et organisationnelles qui encombrant votre esprit.
- ✓ Repérer les croyances et les habitudes qui entretiennent le sentiment de devoir tout porter.
- ✓ Clarifier vos priorités et distinguer l'essentiel de l'accessoire.
- ✓ Développer une organisation plus réaliste et plus respectueuse de vos ressources.
- ✓ Poser davantage de limites et déléguer lorsque cela est possible.
- ✓ Retrouver davantage de disponibilité mentale, de sérénité et de liberté au quotidien

### Les grands thèmes du parcours

#### Comprendre ce qu'est réellement la charge mentale

Pourquoi certaines journées semblent-elles ne jamais s'arrêter, même lorsque tout est terminé ? Vous découvrirez les mécanismes de la surcharge cognitive et la différence entre faire, penser à faire et devoir tout anticiper.

#### Identifier ce qui encombre mon esprit

Quelles responsabilités portez-vous réellement ? Lesquelles vous êtes-vous attribuées ? Cette étape permet de mettre en lumière les multiples sollicitations, les injonctions et les habitudes qui occupent votre espace mental.

#### Comprendre les croyances qui entretiennent la surcharge

Perfectionnisme, difficulté à déléguer, peur de décevoir, besoin de tout contrôler ou sentiment de responsabilité excessive : autant de mécanismes qui alimentent souvent la charge mentale.

#### Développer de nouvelles manières de fonctionner

Vous expérimenterez des outils de priorisation, d'organisation, de régulation émotionnelle et de communication qui permettent d'alléger durablement la pression intérieure sans renoncer à vos responsabilités.

#### Retrouver un équilibre plus durable

L'objectif n'est pas de faire moins à tout prix, mais de retrouver un rapport plus apaisé au temps, aux responsabilités et à soi-même afin de préserver son énergie dans la durée.



## Méthodologie

L'accent est mis sur l'expérimentation, la bienveillance et l'intégration progressive des apprentissages afin que chacun puisse avancer à son rythme.



## Compétences acquises

À l'issue de la formation, les participants seront capables de :

- reconnaître les signes d'une surcharge mentale ;
- analyser les facteurs qui alimentent leur charge mentale ;
- distinguer les responsabilités réelles des responsabilités qu'ils s'imposent ;
- mettre en place une organisation plus réaliste et plus soutenable ;
- utiliser des outils de priorisation et de clarification ;
- poser des limites de manière plus sereine ;
- préserver davantage leur équilibre personnel et professionnel.



## Public

Cet itinéraire s'adresse à toute personne qui a le sentiment de devoir penser à tout, d'être constamment sollicitée ou de porter une charge importante dans sa vie personnelle ou professionnelle.



## Informations pratiques



**Durée :** 2 jours

**Lieu :** EMANCIPE, 52 Rue Luther, 1000 Bruxelles

## Votre formateur



**Stan Kinnaer.** Formateur et coach expérimenté, Stan Kinnaer accompagne depuis plus de trente ans des professionnels et des équipes dans les domaines de la communication, du changement et du développement personnel. Ses formations partent des situations vécues pour interroger les croyances, les comportements et les dynamiques relationnelles. Elles visent à développer autonomie, discernement et capacité d'action.