

LA CHARGE MENTALE

Marie-Chantal Dubé, infirmière, étudiante au Baccalauréat en sciences infirmières, 2019.

QU'EST-CE QUE LA CHARGE MENTALE?

Présentation du concept

La charge mentale est un terme grandement évoqué depuis quelques années et est de plus en plus reconnu par la société. Elle est davantage abordée au point de vue familial dans les différentes plateformes. Toutefois, ce concept peut devenir également présent dans notre milieu professionnel.

Définition

La charge mentale représente les multiples choses dont nous avons à penser à court et à long terme (Schneider, 2017). Elle se caractérise par sa complexité à gérer plusieurs pensées en même temps, qui ont des particularités diverses : leur degré d'importance, le délai d'exécution prévu, le niveau de participation de l'un des individu(s) concerné(s), etc. Elle se définit comme une charge, puisqu'elle peut devenir lourde à porter au quotidien, lorsque notre tête gère trop d'items à la fois et n'en élimine peu.

CARACTÉRISTIQUES CIBLÉES

Voici quelques éléments décrivant la charge mentale, selon Statistique Canada (2018) :

- Tâches domestiques (entretien de la maison, épicerie, préparation des repas, lessives, ...)
- Éducation des enfants (soutien aux devoirs, favoriser les apprentissages à tous âges, s'assurer du bon développement, ...)
- Activités individuelles et familiales (sport, loisir, voyage, ...)
- Gestion des rendez-vous électifs (médecin de famille, orthophonistes, dentiste, comptable, ...)
- Gestion des imprévus (enfant malade, gardienne indisponible, congrès à l'extérieur, ...)

Puis selon l'Ordre des infirmiers et infirmières du Québec (2016) :

- Établir la priorité de soins à prodiguer et prévoir les traitements à administrer
- Connaître nos patients sous notre responsabilité et mettre leur dossier à jour
- Gestion des imprévus (complications, aider un collègue, ajuster un traitement, ...)

Pratique infirmière

Ce concept peut également être abordé lors de nos collectes données ainsi que dans nos suivis de patients. Les données recueillies peuvent nous permettre d'adapter notre approche ainsi que notre plan d'interventions.

RÉFÉRENCES

- Moyser, M. & Burlock, A. (2018). Femme Canada. Emploi du temps : la charge de travail totale, le travail non rémunéré et les loisirs. Statistique Canada
- Schneider, A. (2017). La charge mentale des femmes... et celle des hommes. Mieux la détecter pour prévenir le burnout. Paris : Éditions Larousse
- Ordre des infirmiers et infirmières du Québec. (2016). Champ d'exercice et d'activités réservées à la profession infirmière repéré à <https://www.oiiq.org/pratique-professionnelle/exercice-infirmier/infirmieres-et-infirmiers>