



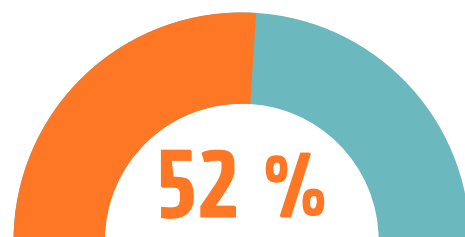
FLASH INFO 27

Rentrée : Alléger la charge mentale et réguler le stress

La période de la rentrée s'accompagne souvent d'un rythme plus soutenu : reprise de l'activité, réorganisation du quotidien et démarches administratives. Cette accumulation de sujets à traiter sollicite fortement notre attention.

COMPRENDRE LA CHARGE MENTALE

La charge mentale désigne cette impression d'avoir l'esprit constamment occupé par une multitude de choses à faire, à penser ou à planifier. Elle survient lorsque la **quantité d'informations** à gérer en même temps devient particulièrement dense, sollicitant notre cerveau au-delà de son rythme habituel et générant une **fatigue nerveuse**.



des actifs ressentent du stress ou de l'anxiété liés à la reprise d'activité après les congés.

(Source : Baromètre du stress au travail – OpinionWay)

LES SIGNAUX À REPÉRER



COGNITIFS

- Oublis fréquents
- Difficultés de concentration
- Hésitations



ÉMOTIONNELS

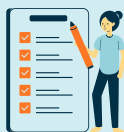
- Irritabilité
- Sentiment d'être dépassé(e) par le temps
- Inconfort face aux imprévus



PHYSIQUES

- Fatigue persistante
- Troubles du sommeil
- Tensions musculaires

4 LEVIERS SIMPLES AU QUOTIDIEN



1. Clarifier et prioriser

Écrire ses tâches permet de libérer de l'espace mental. Distinguer l'urgent de l'important et accepter de replanifier certaines actions secondaires.



2. Sanctuariser le repos

Le respect des périodes de repos et du droit à la déconnexion est fondamental pour préserver l'équilibre entre vie professionnelle et vie personnelle.



3. Planifier la récupération

Accorder au cerveau de vrais moments de rupture au cours de la journée (marche, respiration, coupure des écrans) pour faire baisser la tension.



4. Ne pas rester isolé(e)

Exprimer ses difficultés à un interlocuteur neutre permet de prendre du recul avant que le stress ne s'installe.

CS CONSEIL À VOS CÔTÉS Un cadre confidentiel pour aider à faire face aux facteurs de stress (pro et perso) :

- Accompagnement Social : écoute et aide concrète dans la gestion des démarches administratives, de la vie quotidienne ou des problématiques familiales (logement, budget, modes de garde...) ou professionnelles (retraite, maintien dans l'emploi...).
- Soutien Psychologique : espace d'écoute neutre et bienveillant pour déposer la surcharge émotionnelle et retrouver de la sérénité.

Sources: INRS, ANACT, OMS

CS CONSEIL peut vous accompagner ! Contactez-nous !

Du lundi au vendredi, de 9h à 18h : 03 87 18 99 60 ou contact@csconseil57.fr