



Bulle Nomade 192 : Charge mentale.



Bonjour bonsoir ! Bienvenue dans les Bulles Nomades, le podcast créatif et slow.

Je m'appelle Florie Vine, artiste plurielle et slow, et pour la Bulle Nomade de la rentrée, je me suis dit que ce serait un excellent moment pour aborder une nouvelle fois le sujet épineux de la charge mentale, alors qu'elle pourrait bien saturer avec la reprise de toutes les activités d'un coup au retour du mois de septembre.

J'ai choisi ce moment pour vous en parler, mais soyons honnêtes, pour des adultes indépendants, la charge mentale est un sujet intéressant à explorer tout au long de l'année. En plus, la discussion fait miroir avec la bulle nomade 189, publiée au début de l'été, sur l'espace mental, qui est un peu le miroir de cette discussion-là, si vous souhaitez aller l'écouter ou le réécouter.

Une autre raison pour laquelle j'ai décidé d'aborder ce sujet ce mois-ci, c'est que lors de mon introspection estivale, ce moment où j'ai fait l'espace mental pour faire le point sur ma vie, mon organisation, mes ressentis et besoins, j'ai remarqué un sérieux problème de charge mentale dans mes activités plurielles en ce moment.

Pour le résumer, mon problème actuel, qui est je pense assez commun pour les personnes

multi-potentielles ou plurielles, nous qui poursuivons de nombreuses activités différentes dans notre vie au lieu d'avoir "simplement" un travail et une vie de famille et c'est tout ; mon problème actuel est que j'ai trop de choses à penser en parallèle et le disque dur sature.

En gros, au quotidien, je dois bien sûr penser à ma mission de communication (on va y revenir d'ailleurs), donc mon travail qui paye les factures, et à ma vie familiale et domestique - mais je dois également penser à mes romans en tant qu'écrivaine, mes illustrations et autres projets artistiques, ma maison d'édition, Café aux étoiles, et les projets en cours (notamment un appel à textes pour la partie littéraire et la boutique d'aquarelles et de papeterie créative), mais aussi à tenir ma chaîne YouTube, mes deux newsletters florieteller et de la maison d'édition, à animer ce podcast Bulles Nomades que vous écoutez présentement, à nourrir la page de mécénat Patreon qui me permet de recevoir un soutien financier pour les contenus gratuits que je propose sans avoir à reposer sur la publicité, je suis également jury pour le concours annuel de nouvelle de SF qui s'appelle le prix Alain le Bussy, je dois gérer la collaboration avec Camille, la community manager qui s'occupe de l'instagram de Café aux étoiles, et plein d'autres choses encore que je pourrais passer des heures à vous lister.

En fait, ce problème de charge mentale m'est arrivé un peu à mon insu parce que j'ai commis une grave erreur quand j'ai évalué la charge de travail que je pouvais gérer dans le temps dont je dispose : j'ai confondu charge de travail et charge mentale.

La charge de travail, ce sont les actions concrètes, les tâches qui vont prendre un temps défini - par exemple, envoyer un communiqué de presse aux journalistes, filmer une vidéo YouTube, enregistrer un podcast, répondre à des mails, etc.

La charge mentale, ce sont tous les sujets qu'il faut suivre au quotidien, auxquels il faut penser, sur lesquels on va être sollicité au fil de la journée et la semaine.

Un projet peut très bien prendre assez peu de charge de travail effective, mais coûter une charge mentale monstrueuse parce qu'il faut se rendre disponible, penser à des actions régulières, suivre d'autres personnes et s'assurer qu'elles aient bien compris et fait leur

part du travail, etc.

Je vous invite à écouter le podcast d'Esther Taillifet, Se Sentir Bien, notamment l'épisode qui s'appelle Charge de travail vs Charge mentale si vous souhaitez écouter une discussion complète sur cette distinction.

La constatation que j'ai donc aujourd'hui, en cette nouvelle rentrée, c'est que si j'ai bien réussi à rationaliser la charge de travail depuis la rentrée dernière grâce à la mise en place d'une organisation sereine et savoureuse - vous pouvez aller écouter les bulles nomades de l'automne dernier pour en écouter davantage sur ce sujet - j'ai en revanche aujourd'hui un vrai problème de charge mentale.

J'ai trop d'onglets ouverts en même temps dans mon cerveau, trop de sujets à suivre en parallèle, trop de choses à penser, trop de projets à jongler en même temps.

Même en priorisant les projets et en appliquant mon organisation sereine, qui est par ailleurs très efficace j'en suis ravie, malgré les pauses que je me suis accordée cette année et l'été introspectif où je me suis donné de l'espace mental, j'ai un "cache" de choses à penser et à suivre trop important et je me sens submergée, débordée.

Du coup, cette rentrée, j'ai décidé de mettre en place un système pour réduire activement ma charge mentale au quotidien. Et je vais vous parler des pistes que j'explore.

La première, c'est un petit mot sur le minimalisme numérique, ou mon rapport aux réseaux commerciaux, puisque ce peut être une énorme source de charge mentale d'être présent sur de multiples canaux, de penser à consulter les diverses app, et de penser aux contenus à créer pour chaque plateforme.

D'un point de vue professionnel, en tant qu'artiste indépendante, le choix que j'ai fait depuis un moment déjà, c'est de limiter au maximum les canaux pour limiter la charge mentale minimale que prend chaque canal par sa simple existence.

Ainsi, j'ai un site vitrine avec les informations capitales, une lettre mensuelle que j'envoie

en tant qu'artiste et en tant que maison d'édition, une présence communautaire sur la plateforme Discord - la maison d'édition dispose de son serveur dont le lien est dans les notes de l'émission, et les mécènes Patreon disposent d'un salon privé supplémentaire. Le but de Discord est d'avoir une présence en direct avec vous, la partie de la communauté qui souhaite discuter régulièrement, sans la barrière d'un algorithme de réseau commercial qui va m'empêcher de voir une partie des demandes ou messages.

Enfin, Café aux étoiles ne dispose que d'un réseau commercial, Instagram, qui sert de vitrine, de portfolio de ce qu'on propose, puisque les ventes sont éphémères, la boutique n'est pas ouverte toute l'année, donc là quelqu'un qui découvre la maison d'édition peut explorer notre Instagram et voir les créations que nous avons proposé dans le passé. C'est aussi un canal qui permet d'entrer en lien avec des créatrices de contenu - par exemple les bookstagrammeurs, les créatrices de bullet journal et autre papeterie créative, etc.

Et pour alléger la charge mentale sur ce point, je délègue l'animation de notre Instagram à Camille, notre community manager. Voilà une option pour alléger la charge mentale, déléguer certaines responsabilités. C'est quelque chose que je fais dans la sphère domestique aussi, où mon mari est, par exemple, en charge de tout ce qui concerne notre copropriété.

Enfin, pour moi-même, le rapport aux réseaux commerciaux est le suivant : j'ai également décidé de limiter les canaux au maximum pour limiter la charge mentale, et j'ai décidé d'être là où est mon réseau social, puisqu'à la base ces réseaux, avant d'être des mines à algorithmes et à publicités, étaient quand même censées être un point de contact avec notre réseau social, nos amis, nos proches, nos connaissances, notre réseau professionnel, nos collègues, etc.

Du coup je suis revenue sur Instagram cette rentrée en tant que florieteller, mais pas avec un objectif d'avoir un calendrier éditorial et de poster X photos par semaine et me forcer à sortir X vidéos courtes dans la semaine et compagnie, mais uniquement pour être disponible d'un point de vue de lien humain. J'allège la charge mentale en réduisant au minimum les obligations de choses à penser liées à ce réseau. Je me connecte quand je veux, je traite les commentaires et les interactions sociales en premier, puisque c'est mon

but à moi sur la plateforme, je publie quelque chose seulement si j'en ai envie, et j'interagis avant tout avec les autres, en partageant leurs publications, en commentant, en mettant un petit like. Sans pression, sans rien à penser entre deux connexions sur l'app.

Aujourd'hui je m'y connecte environ une à deux fois par semaine, je ne publie pas forcément quelque chose à chaque fois, et ça me convient très bien ainsi. Pourquoi j'ai choisi Instagram : parce que j'ai réalisé que c'est la seule plateforme où tous mes cercles sociaux sont présents : ma famille, mes amis, mes anciens amis ex de fac, anciens collègues etc., mais aussi mon réseau professionnel actuel, que ce soit les artistes indépendants, les maisons d'édition, les autres petites marques, mais aussi les gens du jeu vidéo, les cosplayers et fan artists, mes collègues de com, les agences, etc.

Donc ça a été un choix centré sur les besoins que j'ai moi vis-à-vis de la plateforme et non en fonction de ce que l'algorithme voudrait que je fasse, dans un but de connexion sociale, et en limitant au maximum la charge mentale du maintien de ma présence sur l'app.

Pour boucler sur Insta, il y a maintenant une option "suivis" qui apparaît quand vous cliquez sur "pour vous" en haut à gauche, qui vire l'algorithme et les pubs et ne montre que les publications des gens que vous suivez, dans l'ordre chronologique. Je n'utilise que ce menu désormais, avec ma boîte de réception des messages privés.

Ensuite, en terme d'organisation, voici le travail actif de réduction de charge mentale que j'expérimente en ce moment —

Avant d'aller plus loin, un petit rappel : je produis ce podcast sur mon temps et mes deniers personnels, et je tiens à ce qu'il reste sans pub. Vous pouvez me soutenir pour le prix d'un café sur [Patreon.com/florieteller](https://patreon.com/florieteller). Je remercie du fond du cœur celles et ceux qui me soutiennent déjà.

La première chose que j'ai mise en place, c'est de rassembler certains sujets sous un thème commun et les traiter en même temps pour avoir un sujet global à penser au lieu de plusieurs (ex Contenus au lieu de YouTube, Podcast, Patreon, Newsletter...)

--> je tire plusieurs tâches/sous-missions autour d'un thème commun. Comme ça je n'ai à penser qu'au thème commun, et non pas à chaque chose individuellement. Par exemple, j'enregistre ce podcast dans ma "journée contenus" où je vais penser à mes différents canaux, mettre en place le calendrier éditorial, et créer autant de contenus que je peux dans le temps imparti.

Ainsi, au lieu de devoir penser indépendamment, tous les jours comme un onglet ouvert dans mon cerveau, à la prochaine vidéo YouTube, le prochain podcast, la prochaine capsule papeterie de Patreon etc., je sais que je peux tout fermer dans ma tête, et n'y penser que lors de mon créneau "contenus".

Autre exemple de créneau qui rassemble plusieurs sujets communs : l'intendance de la maison qui contient à la fois ménage, draps, lessive, liste de courses, virements bancaires à faire...

De manière générale, dédier un créneau temporel précis à un projet permet d'autoriser le cerveau à ne plus y penser jusqu'à l'arrivée du créneau parce qu'il est rassuré qu'on a bloqué du temps pour ça et que donc on va y penser à ce moment-là.

C'est ma deuxième piste : planifier un temps pour s'inquiéter de chacun de ces thèmes globaux de ma vie d'adulte. La charge mentale est une sorte de bruit blanc permanent quand on a peur d'oublier de traiter X ou Y sujet .

--> en mettant en place un système avec des créneaux dédiés à chaque facette de notre vie d'adulte, on s'assure d'avoir les rails pour avoir l'occasion d'y penser dans le futur.

Par exemple, je planifie un point du mois un dimanche après-midi qui va contenir à la fois l'introspection mensuelle, d'où je dérive le sujet des contenus point du mois (newsletter de

Florieteller, point du mois en vidéo, podcast du mois, PDM de Patreon...) C'est aussi un moment où je demande à mon cerveau de penser à tout ce que je considère comme important pour le mois à venir, et tout noter sur le papier.

Je peux aussi planifier un moment pour faire le point sur tous les sujets liés à la maison, planifier un moment pour mettre à plat les tâches de la semaine pour le studio de jeux vidéo, etc.

Par exemple, tous les samedis matin, c'est un moment charge mentale des repas avec mon mari : on cherche des recettes, on liste les ingrédients, on va au marché pour tout acheter et on prépare certaines choses à l'avance.

Troisième piste, j'ai exploré à nouveau la méthode GTD ou Getting Things Done, que je vous invite à découvrir si vous n'en avez jamais entendu parler. Le créateur a publié un livre sur le sujet, qui a été traduit en français.

L'idée générale de la méthode d'organisation GTD, c'est d'avoir des outils pour noter ce qui me passe par la tête pour pas que ça reste dans ma tête, pour ensuite traiter ces sujets pendant ces moments planifiés pour s'inquiéter du sujet en question.

En gros, cette méthode permet d'avoir un système pour noter dès qu'on pense à un truc genre "tiens faut racheter du lait" ou "tiens j'ai une idée de vidéo pour la chaîne" : on a un endroit où noter l'idée pour fermer l'onglet dans notre tête, pour ne plus avoir à y penser. Mais cet endroit où est notée l'idée, on sait y revenir quand on en a besoin. Par exemple, au moment de dresser la liste de courses, on va savoir où chercher la note "racheter du lait" ou au moment de préparer le calendrier éditorial de YouTube je sais où retrouver mon idée de vidéo.

Ces endroits où noter les idées peuvent être par exemple des notes dans le bullet journal, une liste dans Notion... Ça assure d'avoir un endroit où vider les idées (le cerveau) pour que ça ne continue pas à peser sur la charge mentale.

Mon système d'organisation des idées à la rentrée consiste en trois outils : mon Bullet Journal, Google Agenda, Todoist (Notion et One Note sont des archives et ressources, pas des outils d'organisation quotidienne).

On pourra en reparler en détail dans un futur contenu, mais en gros, Google Agenda me permet de me rappeler de RDV et engagements qui ont une date et une heure précise, todoist me permet de noter toutes les tâches dans toutes les catégories de ma vie au moment où j'y pense (et donc je sais où chercher quand j'ai besoin de voir ce que j'ai à faire dans tel ou tel domaine). Et enfin le bullet journal me permet de m'organiser au quotidien, choisir mes créneaux et mes tâches du jour.

Ensuite, une autre piste pour alléger ma charge mentale, c'est d'oser décaler les projets : pour ôter un projet entier de la charge mentale, je le décale sciemment à plus tard, que ce soit la semaine prochaine, le mois prochain, la saison prochaine, l'année prochaine. Et je me fixe le moment où je vais le reprendre, pour me rassurer de ne pas l'oublier totalement.

(Ex j'ai décalé la sortie de Café Litté à 2024 parce que j'avais PHL à sortir pour CDPR fin septembre et je n'avais pas assez de bande passante pour gérer les deux projets en parallèle)

En d'autres termes, ça rejoint la notion de priorités dont je parlais l'an dernier dans l'organisation sereine : au lieu d'essayer de faire trop de choses à la fois, je définis le projet prioritaire en ce moment, et je décale le reste à plus tard. Par exemple en tant qu'écrivaine je n'ai qu'un projet d'écriture en cours à la fois, même si d'autres sont en attente de bêta lecture ou de corrections par exemple, et je peux même, dans certains cas, suspendre totalement l'écriture pour terminer, mettons, une collection d'aquarelles ou bien une série de papeterie créative à mettre en vente pour la saison à venir.

Enfin, pour alléger ma charge mentale, je m'appuie énormément sur des habitudes quotidiennes, qui sont devenues automatiques et que je pratique naturellement. Ça va prendre de la charge mentale pour mettre en place la routine, mais une fois que c'est

intégré, ça va l'alléger au quotidien.

Par exemple, le parle-singe matinal, qui consiste à écrire dans un carnet de brouillon tous les matins pour vider tout ce qui se passe dans ma tête. Je consacre 10mn chaque matin et chaque soir pour faire le point sur les tâches de la journée, ce qui est fait, ce qui est à décaler, etc. (dans mon cas : via BuJo et sur todoist)

Pour terminer cette discussion sur la charge mentale, je pense que cette notion de charge mentale, qui est, je vous le rappelle, différente de la charge de travail, est importante à prendre en compte quand on accepte une nouvelle mission professionnelle, une nouvelle activité bénévole ou de loisirs, un nouvel engagement social, etc.

En gros, l'idée est de ne pas seulement prendre en compte le temps opérationnel que va prendre l'activité à laquelle on s'engage, mais aussi et surtout la charge mentale qu'elle risque de coûter. Certaines activités coûtent très peu de charge mentale : on est dans l'exécution de quelque chose, dans un système déjà cadré, avec des personnes déjà en charge et on a seulement besoin de faire ce pourquoi on est là.

Par exemple le prix Alain le Bussy chaque année, c'est notre président qui récolte les textes et suit les votes, en tant que membre du jury je dois lire les nouvelles, fournir mes votes dans le temps imparti et écrire quelques chapeaux chaque année sur les nouvelles retenues que j'ai appréciées. La charge de travail est assez conséquente pendant les semaines de lecture, mais la charge mentale est limitée pour moi.

En revanche, et on en reparlera je pense, j'ai remarqué que ma mission de communication principale, celle qui paye les factures aujourd'hui, me coûte immensément en charge mentale. La charge de travail effective est raisonnable, surtout au vu de la rémunération, et aussi parce que c'est un boulot que je fais depuis pas loin de 15 ans donc j'exécute beaucoup plus rapidement vu que c'est mon cœur d'expertise. D'ailleurs, j'avais opté de travailler pour ce client et d'avoir un seul partenaire rapporter plus de 80% de mes revenus pour cette raison, c'est un excellent rapport charge de travail rémunération.

Mais je commence à me rendre compte qu'au fil des années, la charge mentale que requiert ce client est de plus en plus élevée, même si la charge de travail reste plus ou moins constante en moyenne. Je dois me rendre disponible selon leur agenda, j'ai finalement perdu ma liberté de freelance pour devoir être à leur disposition à la manière d'une salariée, et puis j'ai dû prendre en charge tout un tas de missions, notamment en 2022, qui ont participé à mon épuisement, bien au-delà du périmètre de mes tâches initiales - j'ai dû couvrir le travail d'un collègue, faire des activités RH et bien d'autres choses encore.

Du coup, pour alléger ou en tout cas canaliser la charge mentale qu'on a en tant qu'adulte à un moment donné dans notre vie, c'est aussi important d'évaluer qui ou quoi nous prend le plus de charge mentale et est-ce qu'on est satisfait de ça ou pas ? Est-ce qu'il n'y aurait pas une piste pour alléger la charge mentale en se détachant de certaines activités, certaines missions ou certaines relations qui coûtent en charge mentale ou émotionnelle, parce que les deux sont liés - quelque chose qui est lourd émotionnellement va impacter notre charge mentale puisque ça va prendre beaucoup de place dans nos pensées.

Voilà les pistes que je voulais partager avec vous aujourd'hui autour de la charge mentale. J'espère que certaines vous seront utiles en fonction de votre situation de vie, et si vous avez d'autres idées et conseils autour de la charge mentale, n'hésitez pas à partager vos retours avec les autres poditeurices en commentaire sous les notes de l'émission sur florieteller.com/bn192, où vous retrouverez aussi le script de cet épisode en PDF. Vous pouvez aussi en discuter sur le serveur Discord de Café aux étoiles, dont le lien d'invitation est dans les notes de l'émission, ou me contacter via florieteller.com/contact.

Pour des réflexions écrites autour de la créativité, la simplicité et le slow, j'envoie une lettre électronique le premier dimanche de chaque mois, que vous pouvez recevoir en vous inscrivant sur florieteller.com/lettre.

En attendant, je vous remercie infiniment d'avoir écouté ce podcast jusqu'au bout, je vous souhaite une belle journée, une excellente soirée, et à la prochaine !

Merci d'avoir lu ce script !

Vous pouvez retrouver le podcast associé au format audio sur votre app de podcast ou sur le site florieteller. Plus d'infos sur : <https://florieteller.com/podcast/>

Pour rester en contact, être au courant de ce que je propose sans le filtre des algorithmes et recevoir des idées créatives et slow chaque mois :

<https://florieteller.com/lettre/>

Pour des ressources gratuites : <https://florieteller.com/ressources/>

Pour soutenir mon art et les contenus gratuits : <https://www.patreon.com/florieteller>

Maison d'édition sereine et onirique : <https://cafeauxetoiles.fr/>

Pour suivre les contenus que je propose :

Articles - <https://florieteller.com/blog/>

Podcast - <https://florieteller.com/podcast/>

Vidéos - <https://www.youtube.com/c/florieteller>



Florie is a storyteller..

Florie Vine est une artiste plurielle et slow. Elle écrit de la fiction cosy et des poèmes sur les joies minuscules de la vie et peint des aquarelles inspirées par les planètes et la géométrie organique de la nature. Elle partage également ses réflexions autour d'une vie simple et sereine dans le monde moderne. Florie est la fondatrice de Café aux étoiles, maison d'édition sereine et onirique.

Vous pouvez retrouver des ressources slow et créatives sur son blog, en podcast et en vidéo.



 <https://florieteller.com/>

 <https://florieteller.com/contact>

 @florieteller