



HOME & LIFE · LIFESTYLE

LA DÉCHARGE MENTALE COMMENCE PAR L'ORGANISATION

SEPTEMBRE 2, 2026



ET SI ON ARRÊTAIT DE PENSER À TOUT ?

Il y a des moments où je sens que tout commence à déborder. Trop de choses à faire et cette impression de devoir penser à tout, tout le temps. Dans ces moments-là, mon premier réflexe est paradoxalement de m'arrêter. Je pose les choses, je planifie, je réorganise. Non pas pour en faire davantage, mais pour essayer de faire prendre moins de place à tout ce qui doit déjà être fait.

Les repas en sont l'exemple parfait. Anticipés, ils deviennent presque automatiques. Improvisés à 19 h après une journée bien remplie, une simple sollicitation peut soudain ressembler à une attaque personnelle.

Alors, si une partie de notre fatigue venait aussi de tout ce que notre cerveau essaie de retenir, prévoir et coordonner en permanence ?

Peut-être qu'il est temps de faire un peu de place là-haut.

Il y a des périodes où tout roule à peu près.

Et puis il y a celles où le moindre « il faut penser à... » devient la pensée de trop.

Il faut penser au rendez-vous chez le dentiste. À racheter du dentifrice. Au formulaire à rendre vendredi. Au cadeau d'anniversaire. Aux courses. À cette facture. À répondre à ce mail. À prendre rendez-vous pour le chat. À lancer une machine parce que, évidemment, le jogging dont quelqu'un a absolument besoin demain est précisément celui qui se trouve au fond du panier.

Et puis, au milieu de tout ça :

« On mange quoi ce soir ? »

Je le fais dans ma vie personnelle comme dans ma vie professionnelle, parce que j'ai fini par comprendre quelque chose sur mon propre fonctionnement : plus je dois improviser ce qui aurait pu être anticipé, plus mon énergie part dans des choses qui ne la méritent pas forcément.

Les repas en sont l'exemple parfait.

Si je dois réfléchir à 19 heures à ce que nous allons manger, vérifier ce qu'il reste, réaliser qu'il manque un ingrédient et trouver une solution alors que je suis déjà fatiguée, la préparation du dîner devient facilement une source de stress et d'irritabilité.

Si les repas ont été vaguement prévus, que les courses sont faites et que j'ais ce que je peux préparer, la même soirée se déroule presque en pilote automatique.

Personnellement, lorsque j'arrive à ce stade, que je suis fatiguée, débordée et que j'ai cette sensation très désagréable de commencer à perdre pied, mon premier réflexe est souvent paradoxal :
je m'arrête.
Je pose les choses.
Je planifie.

Et parfois, je reprends carrément mon organisation pour comprendre ce qui pourrait être simplifié.

Je n'ai pas supprimé le dîner.

Mais j'ai supprimé une bonne partie de ce qu'il me demandait mentalement.

Et c'est précisément de cela dont nous allons parler.

Pas de devenir cette femme mystérieuse qui possède un agenda parfaitement coloré, un frigo organisé par catégories et qui prépare ses menus trois semaines à l'avance tout en faisant son Pilates à 6 h 12. Mais de faire en sorte que ce qui doit être fait prenne le moins de place possible dans notre tête — et dans notre vie.

. . .

COMPRENDRE CE QU'ON PORTE

LA CHARGE MENTALE : CE TRAVAIL INVISIBLE QUI CONTINUE MÊME QUAND ON NE FAIT RIEN

La charge mentale n'est pas simplement la quantité de choses que nous faisons.

C'est aussi tout ce qu'il faut penser avant, pendant et après pour que ces choses soient faites.

Anticiper.
Se souvenir.
Vérifier.
Organiser.
Décider.
Coordonner.
Rappeler.
Surveiller.
Réapprovisionner.

Prenons une tâche apparemment toute simple : faire les courses.
Faire les courses, c'est prendre un panier et acheter des choses.

Gérer les courses, c'est remarquer que le lait diminue, savoir ce qu'il reste dans le congélateur, réfléchir aux repas de la semaine, se rappeler que quelqu'un n'est pas là mercredi, vérifier les produits d'entretien, penser au goûter des enfants, faire une liste, choisir quand aller au supermarché... puis faire les courses.

La tâche visible n'est souvent que la partie émergée de l'iceberg.

Et c'est ce travail invisible qui explique pourquoi on peut avoir l'impression d'être épuisée alors que, vu de l'extérieur, on n'est parfois « en train de rien faire ».

Notre corps est peut-être sur le canapé.

Notre cerveau, lui, tient une réunion de coordination avec douze départements.



ET LA DÉCHARGE MENTALE, ALORS ?

La décharge mentale ne consiste évidemment pas à supprimer toutes nos responsabilités.

Si quelqu'un trouve le bouton pour ça, qu'il nous prévienne.

Elle consiste plutôt à faire en sorte que notre cerveau cesse d'être le lieu de stockage et le centre de contrôle de tout ce qui permet à notre quotidien de fonctionner.

Certaines choses peuvent être supprimées.

D'autres automatisées.

Certaines anticipées ou planifiées.

D'autres encore doivent être réellement partagées.

Et beaucoup peuvent simplement être sorties de notre tête pour être confiées à un système suffisamment fiable pour que nous n'ayons plus besoin d'y penser.

Parce qu'un bon système d'organisation ne devrait pas nous demander davantage d'énergie.

Il devrait nous permettre d'en récupérer.

POURQUOI LES FEMMES PORTENT-ELLES ENCORE UNE SI GRANDE PARTIE DE CETTE CHARGE ?

Il y a quelque chose d'assez vertigineux dans les attentes adressées aux femmes aujourd'hui.

Nous avons conquis une place dans le monde professionnel. Nous travaillons. Nous faisons carrière. Nous entreprenons. Nous gagnons notre argent. Nous développons nos compétences. Nous sommes censées être investies, disponibles, performantes et capables d'évoluer dans un marché du travail compétitif.

Mais parallèlement, les attentes liées au foyer et à la maternité n'ont pas disparu avec notre entrée massive dans la vie professionnelle. Il faudrait presque être une professionnelle investie comme si nous n'avions pas d'enfants... et une mère disponible comme si nous n'avions pas de travail. Et, accessoirement, arriver fraîche et pimpante au travail lundi matin.

Ce qui s'est ajouté au fil des décennies n'a pas toujours été accompagné d'un retrait équivalent ailleurs.



Être présente.

Suivre l'école.

Connaître les dates.

Prendre les rendez-vous.

Organiser les activités.

Anticiper les besoins.

Gérer les vêtements devenus trop petits.

Prévoir les repas.

Penser aux vacances.

Aux anniversaires.

À la santé.

À la maison.



Et certains modèles se transmettent aussi silencieusement.

Nous avons vu nos mères gérer certaines choses. Elles avaient parfois vu leurs propres mères les gérer avant elles. Et sans jamais avoir signé le moindre contrat familial stipulant « je serai désormais responsable officielle de savoir où se trouvent les chaussettes de tout le monde », certaines responsabilités finissent par nous échoir presque naturellement.

Sauf qu'elles ne sont pas naturelles.

Elles sont devenues habituelles.

Et une habitude familiale peut être repensée.

L'organisation peut donc nous aider énormément. Mais elle ne peut pas, à elle seule, réparer une répartition déséquilibrée.

Oui, cherchons de meilleurs systèmes pour arrêter de tout garder dans notre tête. Mais demandons-nous aussi pourquoi tout s'est retrouvé dans notre tête au départ.

PROFESSIONNELLE COMME SI ELLE N'AVAIT PAS D'ENFANTS.
MÈRE COMME SI ELLE N'AVAIT PAS DE TRAVAIL.

• • •

COMPRENDRE POURQUOI ÇA NOUS ÉPUISE

CE QUI SE PASSE DANS NOTRE CERVEAU QUAND IL DOIT PENSER À TOUT

Notre cerveau est formidable.

Mais il n'a pas été livré avec une mémoire de travail illimitée, cinquante onglets ouverts et une batterie à 187 %.

Lorsque nous devons garder en tête plusieurs informations, surveiller des échéances, passer continuellement d'un sujet à un autre et nous rappeler de tâches encore inachevées, nous mobilisons en permanence notre attention.

Et ce qui fatigue n'est pas seulement l'action.
C'est aussi la vigilance.

Ne pas oublier.
Penser à vérifier.
Se rappeler plus tard.
Décider.
Puis décider encore.

Quand « *on mange quoi ?* » devient la question de trop

C'est aussi ce qui peut expliquer ces moments assez absurdes où une question parfaitement anodine nous donne soudain envie de partir élever des chèvres dans le Larzac.

« *On mange quoi ce soir ?* »

Objectivement, rien de dramatique.

Mais après une journée passée à travailler, résoudre des problèmes, répondre à des sollicitations, prendre des décisions et garder différentes choses en tête, cette nouvelle décision peut simplement arriver au mauvais moment.

Ce n'est pas toujours la question qui nous épuise.
C'est parfois la décision de trop.

Et lorsque cette surcharge devient durable, elle peut participer à un état de stress et s'accompagner de fatigue, d'irritabilité, de difficultés à se concentrer ou à décrocher, de troubles du sommeil, d'une sensation permanente d'être débordée ou encore de tensions dans les relations.

Le problème est que beaucoup de ces sollicitations sont minuscules.

Aucune ne paraît suffisamment importante pour expliquer notre fatigue.

Mais une goutte ne pèse pas lourd non plus.

C'est l'accumulation qui finit par remplir le verre.



• • •

RECONNAÎTRE LA CHARGE MENTALE DANS SA PROPRE VIE

À QUOI RESSEMBLE RÉELLEMENT LA CHARGE MENTALE AU QUOTIDIEN ?

Elle ressemble rarement à une immense catastrophe.
Elle ressemble plutôt à une succession de petites choses.

À la maison, c'est constater qu'un produit va bientôt manquer avant qu'il manque réellement.

Avec les enfants, c'est savoir qu'il faudra bientôt changer les baskets, se souvenir du papier demandé par l'école, anticiper la sortie de jeudi et penser au rendez-vous annuel chez le médecin.

Dans l'administratif, c'est ce fameux :

« Il faut que j'appelle l'assurance. »

Pensé dans le métro.

Puis sous la douche.

Puis au travail.

Puis à 22 h 43, quand l'assurance est évidemment fermée.

Au travail, ce sont les suivis, les échéances, les relances, les petites informations à conserver, les personnes auxquelles il faudra répondre et tout ce qui n'est pas nécessairement inscrit dans notre fiche de poste mais qu'il faut quand même garder quelque part dans un coin du cerveau.

Et la charge professionnelle ne remplace malheureusement pas la charge domestique entre 9 h et 18 h.

Elles savent très bien cohabiter.

Charmant les colocataires.



« MAMAN, TU SAIS OÙ EST... ? » : QUAND ON DEVIENT LE MOTEUR DE RECHERCHE DE TOUTE LA FAMILLE

Et puis il existe une autre catégorie.

Celle qui, prise question par question, semble presque insignifiante.

« Maman, il est où mon chargeur ? »

Et surtout, à force de fournir immédiatement la réponse, on peut involontairement installer un raccourci :

Je ne sais pas → je demande à maman.

Alors qu'on aimerait progressivement obtenir :



« Tu sais où j'ai mis mon sweat ? »
« Je dois prendre quoi demain ? »
« Comment on fait déjà ? »
« On part à quelle heure ? »
« Il est où le ketchup ? »

Parfois, l'objet recherché se trouve littéralement devant la personne qui pose la question.

Mais pourquoi chercher pendant trente secondes lorsqu'on dispose d'un moteur de recherche humain extrêmement performant appelé Maman ?

Le problème n'est évidemment pas qu'un enfant ou un conjoint nous pose une question.

Nous vivons ensemble. Nous nous aidons. Et heureusement.

Le problème apparaît lorsqu'une personne devient le point de passage systématique de l'information familiale.

Parce que répondre demande aussi d'interrompre ce que nous étions en train de faire, de changer mentalement de sujet, de rechercher l'information dans notre propre mémoire puis de revenir à notre tâche.

Je ne sais pas → je regarde → je cherche → je réfléchis → et si je bloque vraiment, je demande.

Une petite règle peut suffire :
Regarde. Cherche. Réfléchis. Demande.

Et parfois, répondre simplement :

« Regarde d'abord. »
« Où pourrais-tu trouver l'information ? »
« Qu'est-ce que tu as déjà essayé ? »

Ce n'est pas refuser d'aider.

C'est arrêter de réfléchir systématiquement à la place de quelqu'un qui est parfaitement capable d'apprendre à le faire.

Parce qu'une charge mentale ne nous est pas seulement transmise par les tâches dont nous sommes responsables.

Elle peut aussi se construire à travers toutes les petites décisions et recherches que les autres nous délèguent parce que nous avons pris l'habitude de les résoudre.

• • •

FAIRE LE TRI AVANT DE S'ORGANISER

AVANT DE MIEUX S'ORGANISER : QU'EST-CE QUI OCCUPE RÉELLEMENT NOTRE TÊTE ?

Lorsque tout déborde, notre premier réflexe peut être de chercher un nouvel agenda, une nouvelle application ou une méthode d'organisation révolutionnaire.

Avant cela, prenons une feuille.

Et vidons.

Tout.

Les choses à faire.

Celles auxquelles il faut penser.

Ce qu'il faut acheter.

Vérifier.

Prévoir.

Réserver.

Réparer.

Rappeler.

Les choses que nous faisons pour les autres.

Celles auxquelles nous pensons pour les autres.

Les décisions qui reviennent sans cesse.

Les fameux « il ne faut pas que j'oublie... ».

BIENVENUE DANS :
LE GRAND BRAIN DUMP DE LA CHARGE MENTALE
UNE FOIS TOUT POSÉ, CHAQUE ÉLÉMENT PEUT PASSER À TRAVERS QUATRE FILTRES.

SUPPRIMER

Est-ce vraiment nécessaire ?

Parce que oui, parfois la meilleure organisation consiste à décider que quelque chose ne sera tout simplement plus fait.

Révolutionnaire.

AUTOMATISER

Est-ce que je peux faire en sorte de ne plus avoir à y penser ?

PLANIFIER

Quand est-ce que je vais m'en occuper ?

Donner une date à une tâche permet parfois de cesser de la transporter mentalement pendant quatre jours.

PARTAGER

Est-ce réellement à moi d'en être responsable ?

Et pas :



Un prélèvement.
Un rappel récurrent.
Une commande automatique.
Une liste permanente.
Une routine.

« Qui peut m'aider à exécuter ce que je continuerai à organiser ? »
Mais bien :
« Qui peut prendre la responsabilité de cette partie ? »
Nuance.
Énorme nuance.

→ Télécharger le Brain Dump DCybèle

• • •

PASSER DE « JE DOIS Y PENSER » À « C'EST GÉRÉ »

LES SYSTÈMES SIMPLES QUI PERMETTENT RÉELLEMENT DE MOINS PENSER

Une fois ce tri réalisé, l'organisation devient beaucoup plus intéressante.

Parce qu'on ne cherche plus à organiser absolument tout.

On construit des systèmes uniquement là où ils peuvent réellement nous enlever quelque chose de la tête.

CENTRALISER : UNE INFORMATION, UN ENDROIT	ANTICIPER : DECIDER AVANT D'ETRE DANS L'URGENCE	DONNER UNE FREQUENCE A CE QUI REVIENT
Un calendrier familial partagé. Une liste de courses commune. Un endroit unique pour les documents à traiter. Une liste pour l'administratif. L'objectif n'est pas de multiplier les outils. Si ton organisation exige de te souvenir de consulter cinq applications différentes, ce n'est peut-être pas une organisation.	Revenons à nos repas. Une fois par semaine, quelques minutes peuvent suffire pour choisir plusieurs repas, vérifier ce que nous avons et compléter les courses. Le soir venu, nous ne demandons plus : « Qu'est-ce que je vais bien pouvoir faire ? » Mais : « Qu'est-ce qu'on avait prévu ? » Et évidemment, rien n'interdit de changer d'avis. Planifier n'est pas signer un contrat avec son gratin de courgettes. Le menu est un repère, pas un sergent-chef. L'intérêt est ailleurs : prendre certaines décisions une fois, à un moment où nous avons l'énergie de les prendre, plutôt que cinq fois dans l'urgence.	Certaines choses reviennent constamment. Courses. Ménage. Administratif. Entretien. Renouvellements. Rendez-vous. Au lieu d'attendre que notre cerveau nous rappelle leur existence de manière aléatoire, nous pouvons leur donner un rythme. Tous les vendredis. Le premier dimanche du mois. Tous les trois mois. Une fois par an. On transforme alors : « Il faut que je pense à... » en : « C'est prévu. » Trois petits mots qui peuvent faire beaucoup de bien.
AUTOMATISER CE QUI NE MERITE PAS NOTRE ENERGIE	REGROUPER PLUTOT QUE SUBIR LES TACHES AU FIL DE L'EAU	REPARTIR LES RESPONSABILITES, PAS SEULEMENT LES TACHES
Certaines décisions n'apportent absolument rien à notre existence. Elles doivent juste être prises. Lorsque c'est pertinent : rappels automatiques, prélèvements, renouvellements, listes permanentes, commandes récurrentes, sauvegardes...	L'administratif adore surgir dans notre tête à des moments où nous ne pouvons précisément rien faire. Une solution consiste à lui donner rendez-vous. Un créneau hebdomadaire, bimensuel ou mensuel selon nos besoins.	C'est probablement l'un des points les plus importants de cet article. Partager une tâche ne signifie pas nécessairement partager la charge mentale. Prenons le linge. Dire :



Chaque microdécision supprimée rend un petit morceau d'attention disponible ailleurs.

Lorsqu'une tâche administrative apparaît :
je la note → je sais quand je vais la traiter → je peux arrêter d'y penser.
Enfin, en théorie.

Le cerveau aime parfois revenir vérifier que nous n'avons vraiment pas oublié.
Il apprendra.

« *Tu peux lancer une machine ?* »
signifie parfois que quelqu'un d'autre exécute la tâche.

Mais si nous avons dû remarquer que le panier était plein, décider qu'il fallait faire une machine, vérifier les vêtements nécessaires pour demain, demander qu'elle soit lancée puis penser à acheter de la lessive... la gestion du linge est toujours dans notre tête.

Une véritable répartition consiste à attribuer une responsabilité suffisamment complètement pour que l'autre personne puisse aussi constater, anticiper, décider et agir.
Sinon, une personne exécute... pendant qu'une autre continue de penser.

LE PIÈGE : DEVENIR LA CHEFFE DE PROJET ENCORE PLUS PERFORMANTE DE TOUTE LA FAMILLE

Il y a un piège assez ironique dans tout cela.
On cherche à réduire notre charge mentale.
Alors on crée le calendrier familial.
On organise les menus.
On construit les routines.
On fait les listes.
On répartit les tâches.
On explique le système à tout le monde.
Puis on rappelle à chacun de consulter le système.

Félicitations ! Nous sommes maintenant responsables de la gestion de notre propre décharge mentale.
Ce n'était pas exactement le projet.

Un calendrier partagé que seule une personne remplit et consulte n'est pas réellement partagé.

Une responsabilité confiée à quelqu'un que nous devons ensuite superviser n'est pas totalement sortie de notre tête.

Et partager implique parfois aussi d'accepter une réalité particulièrement agaçante : les autres ne feront pas toujours les choses exactement comme nous.

Différent ne signifie pas nécessairement mal fait.

Évidemment, il existe aussi des standards minimaux. Une assiette passée trois secondes sous l'eau n'est pas « une autre façon de faire la vaisselle ».
Restons sérieux.

Mais lorsque le résultat est correct, lâcher une responsabilité implique aussi de lâcher une partie du contrôle qui l'accompagne.



NE RÉORGANISE PAS TOUTE TA VIE DIMANCHE PROCHAIN

Si tu lis cet article avec une charge mentale déjà importante, je ne vais certainement pas terminer en te donnant un programme de transformation organisationnelle sur trente jours.

Commence par ce qui t'épuise le plus aujourd'hui.

Les repas ?

Commence par les repas.

L'administratif ?

Crée ton rendez-vous administratif.

Les courses ?

Construis une liste permanente.

Les sollicitations familiales ?

Installe progressivement le réflexe « regarde, cherche, réfléchis, demande ».

Le linge ?

Revois sa répartition.

Le meilleur système n'est pas celui qui paraît formidable pendant trois jours.

C'est celui qui, dans six mois, fonctionne tellement naturellement que tu n'y penses presque plus.

UN PROBLÈME.

UN SYSTÈME.

TESTER. AJUSTER. PUIS PASSER AU SUIVANT.

• • •

POURQUOI TOUT CELA COMPTE VRAIMENT

PRENDRE SOIN DE LEUR VIE N'EST PAS TOUJOURS VIVRE AVEC EUX

Une amie m'a raconté quelque chose qui m'a beaucoup fait réfléchir.

Ses filles lui avaient fait remarquer qu'elles jouaient davantage avec leur père qu'avec elle.

Et sa réponse était finalement assez simple : elle aimerait jouer davantage.

Mais pendant ce temps, il faut aussi faire tourner la maison.

Préparer.

Ranger.

On peut consacrer énormément de temps à ses enfants sans que ce temps soit réellement passé avec eux.

Une grande partie de notre disponibilité peut être absorbée par le fait d'organiser leur vie plutôt que de la partager avec eux.

Et les enfants, eux, ne voient pas nécessairement tout ce travail invisible. ^

Ils ne se souviendront probablement pas que quelqu'un avait remarqué qu'ils n'avaient presque plus de gel douche.

Faire les courses.
Gérer le linge.
Organiser.
Anticiper.
Penser à tout ce qui permet précisément à la vie familiale de fonctionner.
Et cette situation met en lumière quelque chose d'assez cruel dans la charge mentale.



Que leur jogging préféré avait été lavé pour mercredi.
Que le rendez-vous chez le dentiste avait été pris trois mois auparavant.
Que les courses avaient été faites.
Que leur dossier d'inscription avait été envoyé avant la date limite.
Tout cela est essentiel.

Mais ce dont ils se souviendront probablement davantage, ce sont les jeux.
Les discussions.
Les promenades.
Les soirées cinéma.
Les gâteaux préparés ensemble.
Les fous rires.
Les moments où nous étions vraiment là.

Prendre soin de la vie de ceux qu'on aime et avoir du temps pour vivre avec eux sont deux choses différentes.
Et nous devrions pouvoir faire les deux.

PRENDRE SOIN DE LEUR VIE ET AVOIR DU TEMPS POUR VIVRE AVEC EUX SONT DEUX CHOSES DIFFÉRENTES.

LE VÉRITABLE OBJECTIF : RÉCUPÉRER DU TEMPS DE VIE

Voilà finalement pourquoi je crois autant à l'organisation.
Pas parce que je rêve d'une existence parfaitement optimisée.
Pas parce que chaque minute gagnée doit immédiatement être transformée en minute productive.
Et certainement pas parce que nous devrions réussir à caser encore davantage de choses dans des journées déjà bien remplies.

Si mieux organiser les repas nous fait gagner une heure dans la semaine, cette heure n'a pas besoin d'accueillir une nouvelle tâche.
Si automatiser certaines démarches nous libère du temps, nous ne sommes pas obligées de remplir immédiatement l'espace laissé vide.
Si une meilleure répartition familiale nous rend une soirée...
Cette soirée peut redevenir une soirée.
Pour jouer avec ses enfants.
Voir quelqu'un.
Faire du sport.
Lire.

Créer.
Travailler sur ce projet que l'on repousse depuis des mois.
Prendre soin de soi.
Dormir.
Regarder une série absolument pas éducative.
Ou ne rien faire du tout.

Alors peut-être que la bonne question à se poser n'est pas :
« Comment puis-je être encore mieux organisée ? »
Mais :
« Si mon organisation me rendait trois heures par semaine, qu'est-ce que j'aimerais vraiment en faire ? »

Parce que c'est peut-être cela, finalement, la véritable décharge mentale.
Pas seulement avoir moins de choses dans la tête.
Mais retrouver suffisamment d'espace pour y remettre ce que nous avons envie d'y avoir.

L'EFFICACITÉ N'EST PAS LA DESTINATION. C'EST LE MOYEN.

. . .

LE BUT N'EST PAS DE TOUT CONTRÔLER. C'EST DE NE PLUS AVOIR À PENSER À TOUT.

Il restera des semaines chaotiques.
Des repas improvisés.

Anticiper ce qui revient.
Automatiser ce qui ne mérite pas notre attention.



Des rendez-vous oubliés.

Des machines lancées trop tard.

Des enfants qui demanderont où se trouve un objet situé
approximativement à dix centimètres de leur main.

La vie restera la vie.

L'organisation ne supprimera pas toutes nos responsabilités.

Elle ne corrigera pas à elle seule les inégalités dans leur répartition.

Et elle ne transformera certainement pas notre quotidien en mécanique
parfaitement huilée.

Mais dans la marge de manœuvre dont nous disposons, nous pouvons
essayer de faire mieux.

Supprimer ce qui peut l'être.

Planifier pour arrêter de transporter certaines tâches dans notre tête.

Apprendre aux autres à chercher avant de demander.

Et surtout, partager réellement ce qui n'a aucune raison de reposer sur une
seule personne.

Pas pour devenir plus performantes.

Pour préserver notre énergie pour ce qui mérite réellement de l'avoir.

Moins à retenir.

Moins à décider.

Moins à porter.

Plus de temps pour ceux qu'on aime.

Plus de temps pour ce qu'on aime.

Plus de temps pour soi.

Et un peu plus d'espace pour vivre.

DCYBÈLE

N°002

SEPT. 2026

PRÉCÉDENT

Bienvenue sur DCybèle

YOU MAY ALSO LIKE





BIENVENUE SUR DCYBÈLE

LAISSER UN COMMENTAIRE

*Votre adresse e-mail ne sera pas publiée. Les champs obligatoires sont indiqués avec **

COMMENTAIRE *

NOM *



E-MAIL *

SITE

☐ ENREGISTRER MON NOM, MON E-MAIL ET MON SITE DANS LE NAVIGATEUR POUR MON PROCHAIN COMMENTAIRE.

LAISSER UN COMMENTAIRE

FOLLOW ALONG

@dcyb_l

[CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE](#) [MENTIONS LÉGALES](#)
[POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ](#)

DCYBÈLE © 2026 · DESIGN BY ND

