

UN CARNET GRATUIT, À REMPLIR À LA MAIN

La liste invisible



Le carnet pour alléger la charge mentale, *une ligne à la fois*.

Six étapes, un stylo, une vingtaine de minutes par soir. Pour sortir la liste de votre tête, et ne plus être la seule personne à penser à tout.

Coraline Bourdageau

Vous pensez à tout. *Et personne ne le voit.*

Les rendez-vous, les courses, les anniversaires, les papiers, ce qu'il faudra dire à qui. Même quand vous vous posez, votre tête continue de faire la liste. De l'extérieur, tout tourne. Ce travail-là, personne ne le voit, et vous-même avez parfois du mal à le nommer.

Ce carnet est pour vous si vous êtes la personne qui pense, qui anticipe et qui se souvient : à la maison, au travail, pour un parent qui vieillit ou pour vos amis. En couple ou seul, peu importe. La liste invisible existe partout où quelqu'un se sent responsable de ce que les autres oublient.

Il ne vous propose pas une meilleure organisation. Il vous aide à sortir cette liste de votre tête, à voir ce qui vous revient vraiment, et à confier en entier ce qui peut l'être.

Comment l'utiliser. Imprimez-le, ou recopiez les questions dans un cahier. Une étape par soir, une vingtaine de minutes suffisent. Ce carnet n'est pas une ligne de plus sur la liste : un soir sans temps, sautez-le, il vous attendra.

Si ce sont surtout vos pensées qui tournent en boucle, le carnet gratuit « Ma tête ne s'arrête jamais » est fait pour cela. Si c'est l'envie de tout tenir et de tout contrôler, voyez « Ce que je peux poser ». Celui-ci parle de la liste de ce qu'il faut penser pour tout le monde.

Ce carnet n'est ni un outil d'urgence ni un avis médical. Si une fatigue dure depuis des semaines, si vous n'arrivez plus à faire face au quotidien ou si votre corps vous inquiète, parlez-en d'abord à un médecin. Si vous pensez à vous faire du mal, ou si une personne vous fait peur, allez directement à la dernière page : les numéros d'aide y sont.

« Il suffit de déléguer » *ne suffit pas.*

La charge mentale, c'est le travail invisible qui consiste à anticiper, organiser et se souvenir de tout ce qui doit être fait, même quand quelqu'un d'autre l'exécute. Faire les courses est une tâche. Penser qu'il faut les faire, savoir ce qui manque et prévoir quand, c'est la charge mentale.

Déléguer une tâche ne supprime pas la charge si vous restez celle ou celui qui doit penser à la demander, expliquer comment la faire et vérifier qu'elle est faite. Parfois, déléguer demande même plus d'énergie que faire soi-même.

C'est souvent pour cela que tout va bien sur le papier, et que ce n'est pas vraiment le cas. Rien ne manque, tout est fait. Mais c'est vous qui le portez, en silence, et personne ne vous demande ce que cela vous coûte.

Ce qui pèse le plus sur ma liste en ce moment, en une phrase

La charge mentale n'est pas un défaut d'organisation. C'est un poids réel, souvent invisible, qui mérite d'être reconnu avant d'être allégé.

Sortir la liste *de votre tête.*

On ne peut pas montrer une liste qu'on porte dans sa tête. Commencez donc par l'écrire, sans trier, sans juger ce qui est petit ou grand. Tout compte, même ce qui est déjà fait et que vous surveillez encore.

LA MAISON

« Ce qui manque, la facture à payer, l'artisan à rappeler. »

Ce que j'ai en tête

.....

.....

LE TRAVAIL

« Le dossier à relancer, ce que j'ai promis de vérifier. »

Ce que j'ai en tête

.....

.....

LES PAPIERS

« Le renouvellement, le courrier en attente, la déclaration. »

Ce que j'ai en tête

.....

.....

LA FAMILLE ET LES PROCHES

« L'anniversaire de samedi, le cadeau, qui prévient qui. »

Ce que j'ai en tête

.....

.....

UN PARENT QUI VIEILLIT

« L'appeler, m'assurer que tout va bien, ses papiers. »

Ce que j'ai en tête

.....

.....

LES AMIS ET LE RESTE

« Répondre au message, organiser le prochain dîner. »

Ce que j'ai en tête

.....

.....

Si la liste vous paraît longue, ce n'est pas que vous êtes mal organisé. C'est qu'elle était déjà là, et qu'elle ne se voyait pas.

Ce que vous dites, *ce que vous pensez*.

Vu de l'extérieur, vous gérez. Vous dites même que ça va. C'est souvent ce qui rend la charge invisible, y compris à vos propres yeux.

Ce que je dis	Ce que je pense
« Laisse, je m'en occupe. »	« Ce sera plus rapide que d'expliquer. »
« Tu n'as qu'à me demander. »	« J'aimerais ne pas avoir à demander. »
« Ce n'est rien, j'ai l'habitude. »	« Si je n'y pense pas, personne n'y pensera. »
« Je ne vais pas me plaindre, j'ai de la chance. »	« Alors pourquoi est-ce si lourd ? »
« Ça va, je gère. »	« Je ne sais plus comment m'arrêter. »

La phrase que je dis le plus souvent, et celle que je garde pour moi

L'écart entre les deux voix n'est pas un mensonge. C'est souvent la mesure de ce que vous portez seul.

Ce qu'on vous demande, *et ce que vous prenez.*

Une partie de la liste vous revient parce qu'on vous la demande, ou parce que personne d'autre ne s'en charge. Une autre, vous la gardez par habitude, par exigence, par peur que ce soit mal fait, ou parce que c'est comme ça depuis toujours.

Je le porte parce qu'on me le demande	Je le porte parce que je ne sais pas faire autrement

Ce que cela protège peut-être. Un comportement a presque toujours une logique. Cochez, complétez, rayez ce qui ne vous parle pas :

- ☐ Que ce soit bien fait, et fait à temps.
- ☐ Ma place : être la personne sur qui l'on compte.
- ☐ La paix : ne pas avoir à demander, rappeler, insister.
- ☐ Les autres : leur éviter un souci, un oubli, une contrariété.
- ☐ Une image de moi : quelqu'un qui gère, qui ne lâche rien.
- ☐ L'habitude : je l'ai toujours fait, je ne sais plus faire autrement.
- ☐ Autre chose :

Il ne s'agit pas de vous reprocher ce que vous portez. Ces réflexes vous ont souvent rendu service. La question est seulement : vous servent-ils encore ?

Confier *en entier*.

Confier une tâche, c’est encore y penser. Confier une responsabilité entière, c’est la laisser à quelqu’un d’autre : y penser, l’organiser et la faire. Choisissez-en une seule, là où l’enjeu est faible, et une personne à qui la confier.

	Ce que je confie
La responsabilité, en entier	
À qui	
Ce qui sera fait autrement que par moi, et que j’accepte	
Ce que je ne ferai plus : rappeler, vérifier, repasser derrière	

Les premières semaines sont souvent inconfortables. Une chose sera faite plus tard, ou pas comme vous l’auriez faite. Le plus difficile n’est pas l’organisation : c’est de supporter cet inconfort.

Si vous vivez seul, cette étape vaut aussi : au travail, entre frères et sœurs pour un parent qui vieillit, ou en choisissant ce qui peut tout simplement être abandonné.

En parler, *sans reproche*.

Ce qui ne se voit pas ne peut pas être partagé. Avant d'en parler, préparez ce que vous allez dire, pour que la conversation soit entendue plutôt que reçue comme un reproche.

CE QUE JE CONSTATE

Des faits, sans « toujours » ni « jamais ». « C'est moi qui pense aux rendez-vous et aux anniversaires. »

CE QUE CELA ME COÛTE

En parlant de vous. « Ma tête ne s'arrête plus, même le soir. »

CE QUE JE PROPOSE

Une responsabilité entière, pas un coup de main. « Tu prends les courses, de la liste au rangement. »

CE QUE J'ACCEPTÉ

Que ce soit fait à sa façon. « Je ne repasserai pas derrière. »

Ma phrase pour ouvrir la conversation

.....

.....

Avec qui, et à quel moment

.....

Si parler vous fait peur, si l'autre se moque, menace, surveille ou contrôle, ce n'est plus une question de partage des tâches. Votre sécurité passe d'abord : les numéros de services spécialisés, gratuits et confidentiels, sont à la dernière page.

Ne pas tout anticiper, *pour voir*.

Anticiper est devenu un réflexe : prévoir, rappeler, vérifier avant que ça manque. Cette semaine, choisissez trois petites choses que vous laissez venir sans les préparer. Pas les plus lourdes : les plus petites qui vous coûtent quand même.

	Avant la semaine
Ce que je laisse venir sans le préparer	
Ce que je crains qu'il arrive	

	Après la semaine
Ce qui s'est vraiment passé	
Ce que j'ai fait de la place libérée dans ma tête	

Une chose oubliée n'est pas une faute. C'est parfois la première fois que quelqu'un d'autre peut la remarquer.

Trois questions *avant d'ajouter une ligne.*

Découpez cette carte, ou téléchargez-la en image pour votre téléphone. Au moment où vous vous apprêtez à prendre une chose de plus en charge, lisez-la avant de dire oui.

Trois questions avant d'ajouter une ligne à la liste.

CE QUI ME REVIENT

Est-ce vraiment à moi d'y penser ?

CE QUE JE CRAINS

Que se passe-t-il si je n'y pense pas ?

CE QUE JE CONFIE

À qui puis-je le confier en entier ?

La liste invisible · coralinebourdageau.com

Vous n'avez pas besoin d'y répondre à chaque fois. Il suffit parfois de vous poser la première pour laisser une ligne à quelqu'un d'autre.

Ce que ce carnet *ne peut pas faire seul.*

Si vous êtes arrivé jusqu'ici, votre liste est sortie de votre tête, vous savez mieux ce qui vous revient vraiment, et vous avez confié au moins une chose. C'est déjà beaucoup.

Un carnet a une limite. Il ne vous entend pas. Il ne remarque pas ce qui se répète d'une liste à l'autre, ni pourquoi c'est toujours vous qui pensez à tout. Il ne vous dit pas, franchement, ce qu'il voit.

En séance, on regarde ensemble ce que vous portez vraiment, pour qui, et depuis quand. On cherche ce qui peut être posé, partagé ou simplement abandonné, et comment en parler à ceux qui vous entourent. Une heure, en visio, où pour une fois ce n'est pas vous qui pensez à tout.

CE QUE J'AI VU EN ACCOMPAGNANT

En six ans de cabinet, j'ai souvent entendu : "Je ne vais pas me plaindre, sur le papier tout va bien, j'ai tout pour être heureux." Et pourtant, ces personnes portaient une liste que personne ne voyait. Bien souvent, ce qui aidait d'abord n'était pas de mieux s'organiser. C'était de reconnaître ce poids, puis de choisir ce qu'on confiait vraiment.

Coraline

Découvrir l'accompagnement →

coralinebourdageau.com/accompagnement-individuel

Coraline *Bourdageau*.



J'accompagne en visio, en français, des adultes qui veulent comprendre ce qui les bloque, ce qui se répète ou ce qui ne leur correspond plus, puis avancer d'une manière plus juste pour eux.

Huit ans d'études universitaires, six ans de cabinet en France, environ 1 000 personnes accompagnées depuis 2020.

Je ne crois pas à la vie parfaite. Je crois à une vie qui nous correspond davantage. Mon objectif n'est pas que vous deveniez bon à être accompagné : c'est que vous deveniez meilleur à vous comprendre et à avancer sans moi.

Mon parcours

coralinebourdageau.com/a-propos

Mon approche

coralinebourdageau.com/approche

L'accompagnement

coralinebourdageau.com/accompagnement-individuel

Charge mentale : quand on pense à tout, tout le temps

coralinebourdageau.com/articles/charge-mentale

Être fort ne devrait pas vous condamner à tout supporter

coralinebourdageau.com/articles/etre-fort-et-epuise

Le carnet gratuit « Ce que je peux poser »

coralinebourdageau.com/ressources/lacher-prise

Le carnet gratuit « Ma tête ne s'arrête jamais »

coralinebourdageau.com/ressources/ma-tete-ne-s-arrete-jamais

Appelez *maintenant*.



Ce carnet n'est pas un outil d'urgence. Si vous êtes en danger, si vous pensez à vous faire du mal ou si vous avez peur de quelqu'un, n'attendez pas. Ces lignes écoutent aussi les proches inquiets.

FRANCE

15, 17 ou 112 urgences médicales, police, numéro européen, gratuits

3114 prévention du suicide, pour vous ou pour un proche, gratuit, 24 h/24, 7 j/7

3919 Violences Femmes Info, gratuit, anonyme, 24 h/24, 7 j/7 (ce n'est pas un numéro d'urgence)

114 pour les personnes sourdes ou malentendantes

SUISSE

144 ou 117 urgences médicales, police

143 La Main Tendue, écoute anonyme, de jour comme de nuit

142 aide aux victimes de violence, gratuit et confidentiel, 24 h/24, 7 j/7

ÉMIRATS ARABES UNIS

999 ou 998 police, ambulance

800 4673 ligne de soutien 800 HOPE

800 111 Fondation de Dubaï pour les femmes et les enfants, gratuit, 24 h/24, 7 j/7

BELGIQUE

112 ou 101 urgences, police

0800 32 123 Centre de Prévention du Suicide, gratuit, 24 h/24

107 Télé-Accueil, écoute gratuite et anonyme, 24 h/24, 7 j/7

0800 30 030 Écoute violences conjugales, gratuit et anonyme

CANADA

911 danger immédiat

9-8-8 ligne d'aide en cas de crise de suicide, appel ou texto, en français, 24 h/24, 7 j/7

1 800 363-9010 Québec : SOS violence conjugale, gratuit et confidentiel, 24 h/24, 7 j/7

AILLEURS

le numéro d'urgence du pays où vous vous trouvez.