

Préserurons nos week-ends!



Photo: Katrina Onstad



Avez-vous l'impression que vos week-ends filent à vive allure? Nous aussi. On finit toujours par se demander où on l'a échappé. À toujours avoir de longues listes de choses à faire, l'auteure Katrina Onstad a conclu qu'elle était condamnée à échouer, à se sentir coupable et à tomber de fatigue. Dans son livre *Où est passé mon week-end?* (Les Éditions de l'Homme), un bouquin qu'on a adoré, elle fait un rappel des combats menés durant le siècle dernier pour obtenir des jours de congé hebdomadaires et comment on a fini par gaspiller ces journées de repos... en travaillant!

Quelques trucs qu'on a notés précieusement:

- Les week-ends durent deux jours parce que décrocher du stress et de la pression pendant 48 heures, c'est bon pour la santé physique, émotionnelle et mentale.
- Se déconnecter de son téléphone intelligent permet de se reconnecter à soi-même.
- Tournons-nous vers des loisirs actifs: délaissions les tablettes, les cellulaires, la télé, bref, tous les écrans. Pour chaque loisir inactif, il faudrait avoir deux loisirs actifs. Tournons-nous vers la nature!
- Faisons moins de courses, moins de ménage, inscrivons les enfants à moins de cours et flânons davantage.
- Arrêtons de faire des projets, faisons de la place!

3 suggestions de lecture

Nous avons craqué pour la poésie de Julien Aranda, *Le jour où Maman m'a présenté Shakespeare* (Édito); *L'allégorie des truites arc-en-ciel* (Hurtubise), premier roman de Marie-Christine Chartier, nous a donné des papillons au ventre; finalement, Marie-Noël Gingras, dans *La beauté sans cruauté* (Trécarré), nous a convaincues d'adopter de nouveaux comportements



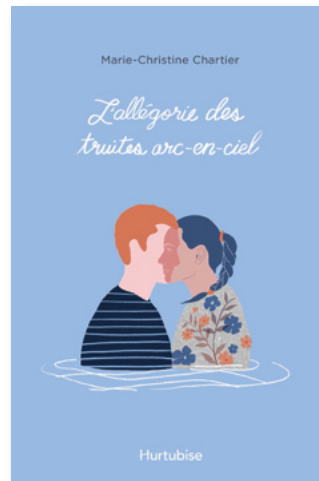
Tout s'explique! Après la charge mentale, la charge émotionnelle

Sentez-vous parfois que vous êtes la gestionnaire en chef du bonheur de votre couple, de vos parents, de vos enfants et aussi de vos collègues? Avez-vous souvent l'impression de passer en dernier et de vous oublier? Le fameux concept de la charge mentale a beaucoup fait jaser ces derniers mois. Nous réalisons à quel point nous avons la tête pleine, que nous en menions large et que si nous étions si fatiguées c'était, entre autres, parce que nous avons besoin d'aide pour accomplir les tâches familiales.

Or, la charge mentale n'est qu'un maillon dans la lourde chaîne de la charge émotionnelle, nous apprend-on. Non seulement nous voulons être une parfaite reine du foyer, mais nous voulons aussi être l'employée du mois, une maman exemplaire, une amante allumée, une confidente disponible... N'est-ce pas?

C'est quoi la charge émotionnelle? Cuisiner des plats santé pour la famille et impressionner ses amis en leur présentant des assiettes dignes d'Instagram. • Organiser les fêtes d'amis ou préparer le réveillon de Noël, et sentir le besoin d'en tirer de jolies photos, comme celles qu'on voit sur Pinterest. S'entêter aussi à perpétuer les traditions. • Se sentir responsable du bonheur de son couple. • Accepter de ramener du boulot à la maison le soir ou le week-end, parce qu'on tient à démontrer qu'on est une bonne employée.

Comment atténuer la charge émotionnelle? Apprendre à déléguer, arriver à décrocher, prendre du temps pour soi, bref, être égocentrique.



en matière de cosmétiques: plus question d'encourager l'industrie de la beauté qui ne respecte pas les animaux!

