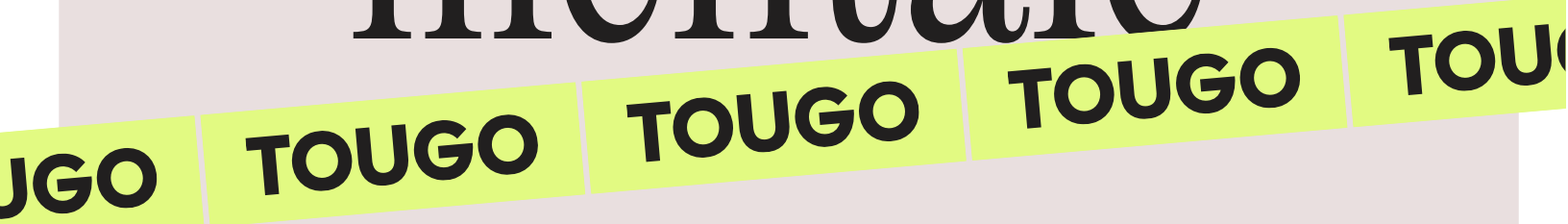


Ma charge mentale



INSTRUCTIONS

TÂCHE

On évalue les tâches qui correspondent à la réalité de notre couple ou de notre famille et on en ajoute si nécessaire.

RESPONSABLE

On pense ici à qui s'occupe d'effectuer la tâche (ou à qui s'occupe de le rappeler aux autres!). Les tâches peuvent parfois être partagées, ou être toujours effectuées par la même personne, que ce soit nous ou une autre personne de la maisonnée (notre partenaire, notre ado, etc.).

EXÉCUTION


On indique ici ce qu'on observe sur la réalisation de la tâche.

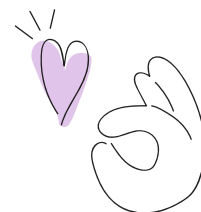
● FAITE ● INCOMPLÈTE ● NON FAITE

NIVEAU DE CHARGE MENTALE

La personne qui effectue la tâche évalue de 1 à 10 le niveau de charge mentale qu'elle lui occasionne, 1 correspondant à un niveau de charge mentale faible et 10 à un niveau élevé.

Tâches quotidiennes

| TÂCHE | RESPONSABLE | | | EXÉCUTION  | NIVEAU DE CHARGE MENTALE DE 1 (FAIBLE) À 10 (ÉLEVÉ) |
|--|-------------|----------|----------------|--|---|
| | MOI | PARTAGÉE | AUTRE PERSONNE | | |
| Planifier et préparer les repas | | | | | |
| Planifier et préparer les lunches | | | | | |
| Faire le nettoyage et le rangement quotidien (faire la vaisselle, vider le lave-vaisselle, nettoyer la table et le comptoir après les repas) | | | | | |
| Organiser les déplacements de la famille (travail, école, activités, etc.) | | | | | |
| Gérer les devoirs des enfants | | | | | |
| Gérer le temps d'écran des membres de la famille | | | | | |
| S'assurer de passer un peu de temps avec chaque membre de la famille chaque jour (discuter, apporter un soutien émotionnel, etc.) | | | | | |
| Prendre soin des animaux | | | | | |
| Faire les lits | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |



Tâches hebdomadaires

| TÂCHE | RESPONSABLE | | | EXÉCUTION  | NIVEAU DE CHARGE MENTALE |
|---|-------------|----------|----------------|--|-------------------------------|
| | MOI | PARTAGÉE | AUTRE PERSONNE | | DE 1 (FAIBLE) À 10 (ÉLEVÉ) |
| Planifier et effectuer les emplettes pour les repas (choisir les recettes de la semaine, faire la liste d'aliments à acheter, faire l'épicerie, etc.) | | | | | |
| Rappeler aux membres de la famille (partenaire, enfants) les activités de la semaine et à venir | | | | | |
| Exécuter ou coordonner les tâches ménagères (lavage, balayage, époussetage, sortir les poubelles, etc.) | | | | | |
| Entretien de l'extérieur (pelleter, s'occuper du jardin, de la piscine ou du spa, etc.) | | | | | |
| Planifier et coordonner les activités sociales de la famille | | | | | |
| Coordonner les activités physiques de la famille (transport, vêtements, collations, etc.) | | | | | |
| Prendre soin des plantes | | | | | |
| S'occuper des finances de la famille (budget, paiement des factures, déclaration de revenus, etc.) | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |




Tâches occasionnelles

| TÂCHE | RESPONSABLE | | | EXÉCUTION 😊 😐 😞 | NIVEAU DE CHARGE MENTALE DE 1 (FAIBLE) À 10 (ÉLEVÉ) |
|---|-------------|----------|----------------|------------------------|---|
| | MOI | PARTAGÉE | AUTRE PERSONNE | | |
| Planifier les rendez-vous pour les membres de la famille (médecin, vaccins, dentiste, optométriste, orthodontiste, psychologue, etc.) | | | | | |
| Prendre soin d'une ou un proche malade ou à besoins particuliers | | | | | |
| Renouveler et acheter des médicaments | | | | | |
| Penser à souligner les anniversaires des proches ainsi que la période des fêtes (organiser un souper, faire les réservations, acheter une carte, des cadeaux, etc.) | | | | | |
| Se rendre disponible pour rester à la maison (enfant malade, travaux ou réparations, etc.) | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |



Tâches saisonnières

| TÂCHE | RESPONSABLE | | | EXÉCUTION  | NIVEAU DE CHARGE MENTALE DE 1 (FAIBLE) À 10 (ÉLEVÉ) |
|---|-------------|----------|----------------|--|---|
| | MOI | PARTAGÉE | AUTRE PERSONNE | | |
| Planifier des activités (inscriptions à des activités sportives, à des camps de jour, à des activités à l'école, etc.) | | | | | |
| Planifier et effectuer différents achats pour la famille (produits de soins, effets scolaires, vêtements, chaussures, etc.) | | | | | |
| Gérer ou faire les réparations et l'entretien du logement ou de la maison | | | | | |
| Gérer les réparations et l'entretien de la voiture | | | | | |
| Faire le grand ménage saisonnier (ramasser les feuilles à l'automne, laver les vitres au printemps, ranger les vélos pour l'hiver, etc.) | | | | | |
| Planifier les vacances (activités, voyages, garde des enfant ou des animaux, etc.) | | | | | |
| Planifier et coordonner les événements spéciaux liés aux membres de la famille (remise de diplôme, spectacle de fin d'année, party de bureau, etc.) | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

