
LA REVUE CRÉATIVE



LIBÉREZ SA CHARGE MENTALE

APPRENDRE À ÉQUILIBRER VIE CRÉATIVE ET VIE QUOTIDIENNE

Vous êtes une femme qui aime créer, mais votre phrase fétiche est :
« J'aimerais pouvoir le faire, mais je n'ai pas le temps ! »

Vous êtes toujours en train de jongler entre vos projets, et les tâches du quotidien. Ça devient vite épuisant n'est-ce pas ?

Dans ce numéro 2 de la Revue créative, vous trouverez des astuces simples et efficaces pour alléger votre charge mentale. Pas de culpabilité, juste des conseils pratiques pour mieux équilibrer votre vie créative et personnelle.



COMMENT ÇA FONCTIONNE ?



La charge mentale, c'est cette sensation de devoir toujours penser à tout, tout le temps. C'est faire la girouette et jongler entre ses envies créatives, ses responsabilités professionnelles, et les tâches du quotidien. L'accumulation invisible des tâches et des préoccupations peut vite devenir écrasante.

MAIS PAS DE PANIQUE ! TOUT PROBLÈME A SA SOLUTION.
POUR LA TROUVER, IL VA FALLOIR PASSER PAR QUELQUES ÉTAPES

COMPRENDRE LA CHARGE MENTALE

PRESSION CROISSANTE

En gérant toutes vos obligations du quotidien, et à chaque nouvelle tâche qui s'ajoute, la pression augmente. Vous essayez de garder le contrôle, mais sans relâcher la pression, il devient difficile de continuer sans craquer. Vous vous sentez alors débordée, épuisée, et l'envie d'abandonner devient omniprésente.

EXIGENCES SOCIALES

En tant que femmes, il nous est souvent demandé d'exceller partout, réussir au travail, entretenir nos relations, et gérer la famille parfaitement. La société valorise le perfectionnisme, et le fait de remplir plusieurs rôles à la fois. On se retrouve à vouloir être performante, et à répondre aux standards que l'on s'impose à soi-même.

CHARGE ÉMOTIONNELLE

C'est l'effort nécessaire pour gérer ses propres émotions, en étant attentive à celles des autres, tout en essayant de rester positive. Cette responsabilité supplémentaire peut amplifier la charge mentale, rendant difficile la concentration et créer une perte de motivation.

MOMENTS POUR SOI

Prendre du temps pour soi est essentiel pour maintenir un équilibre mental et émotionnel. Avec toutes les attentes et les tâches quotidiennes, il est souvent difficile de s'accorder des moments de détente. Manquer de temps pour se reposer et se revitaliser peut mener à un épuisement général, affectant à la fois votre créativité et votre bien-être.



LES CONSÉQUENCES SUR VOTRE CRÉATIVITÉ

Lorsque la création devient une source de stress plutôt que de plaisir, et que la surcharge mentale prend le dessus, la motivation à s'engager dans des activités créatives peut diminuer. On a du mal à se concentrer, et à se lancer. Le projet devient une montagne, c'est à ce moment précis que commence la procrastination et l'ultime phrase :

« Je n'ai pas le temps ! »

Une fois que ce blocage créatif est installé, il devient difficile de trouver de nouvelles idées, ou de rester inspirée.

LES ASTUCES POUR GÉRER SA CHARGE MENTALE

PERTE DE MOTIVATION

Pour aider à maintenir votre motivation, divisez vos projets en petites tâches, Vous pouvez créer une liste de tâches quotidiennes, et cochez chaque tâche terminée. Célébrez ces réussites vous procurera une satisfaction personnelle, renforçant ainsi votre motivation.

DIMINUTION DE LA PRODUCTIVITÉ

Essayez la méthode Eisenhower pour prioriser vos tâches : divisez-les en quatre catégories selon leur urgence et leur importance.

- Très urgent à faire de suite
 - Urgent à prévoir dans la journée
 - Pas très urgent à prévoir dans la semaine
 - Pas urgent No stress à ajouter dans la liste « à ne pas oublier »
-

DIFFICULTÉ POUR SE CONCENTRER

Utilisez la méthode Pomodoro. Travaillez en blocs de 25 minutes suivis de 5 minutes de pause. Vous pouvez utiliser un minuteur pour vous aider à structurer votre temps de manière efficace.

RÉDUCTION DU PLAISIR CRÉATIF

Prenez du temps chaque jour pour une activité que vous aimez. Simplement pour le plaisir, comme lire, écrire, coudre, dessiner, cuisiner, jardiner, bricoler etc. Essayez une session de création de 15 minutes au début. Puis quand le plaisir créatif reviendra, allongez les sessions.



LES OUTILS POUR VOUS AIDER

POUR S'ORGANISER ET PLANIFIER



Family wall est une application pour planifier tout le quotidien des familles. Gratuit pour l'utilisation du calendrier.



Todoist est une application de gestion de tâches. Vous pourrez facilement organiser et simplifier votre vie perso, et pro en créant des to do list.



Notion est un logiciel tout-en-un pour centraliser vos notes, tâches, documents et projets.

POUR GÉRER SON TEMPS CRÉATIF



Focus@will est une application qui utilise la musique pour vous aider à vous concentrer pendant vos sessions de travail créatif.



Rescue Time est un outils basé sur la méthode Pomodoro. Il examine combien de temps vous passez sur certains sites et applis. analyse votre productivité, et bloque celles qui la menacent.



Toggl Track est un outil de suivi du temps qui vous permet de savoir combien de temps vous passez sur chaque tâche.

POUR PRENDRE DU TEMPS POUR SOI



Une application de méditation qui propose des séances guidées pour la relaxation et la réduction du stress.



MyLifeOrganized est un outil de gestion du temps qui aide à planifier des moments de détente et des activités personnelles.



Des méditations, histoires pour dormir et exercices de respiration pour vous aider à vous détendre. (Application payante)



Des vidéos YouTube de yoga pour tous les niveaux, parfaites pour se détendre.



Une application de méditation gratuite avec des milliers de séances guidées et des horaires de méditation.

POUR S'INSPIRER



Pinterest est une plateforme idéale pour découvrir des idées de décoration, de mode, de cuisine, et bien plus encore.



Instagram est un réseau social où vous pouvez partager vos créations, et découvrir de nouvelles tendances.



Canva est un logiciel de création visuelle. Vous pourrez vous inspirer des modèles prêts à l'emploi.



Behance est une plateforme pour les créatives qui veulent partager et trouver de l'inspiration grâce aux projets d'autres utilisateurs.

LA REVUE CRÉATIVE

EFEMERA

DÉCOUVREZ EFEMERA SUR LES DIFFÉRENTS CANAUX DISPONIBLES

WWW.EFEMERA.SHOP/COLLECTIONS

Des collections permanentes et exclusives de sacs et accessoires pour femmes & enfants en matières bio & vegan.

WWW.EFEMERA.SHOP/CRÉATIVES

Des box couture innovantes et surprenantes, des ebooks pratiques qui vous permettront de gagner en confiance, et des revues créatives pour booster vos compétences.

INSTAGRAM

@EFEMERA.SHOP

PINTEREST

@EFEMERA_SHOP
