



*La charge mentale, familiale et ménagère :  
proposition de lectures*

*quelques documents disponibles dans les bibliothèques  
du Réseau namurois de lecture publique*

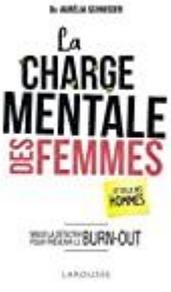
*Septembre 2022*

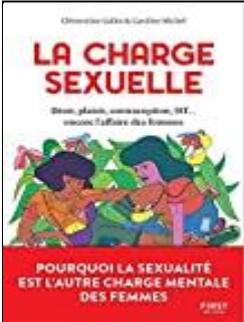
*dans le cadre de la journée organisée par Namur'elles*



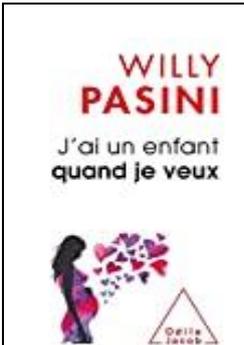
## Documentaires pour les lecteurs adultes

	<p><b>Aline NATIVEL ID HAMMOU ; Alix LEFIEF-DELCOURT</b></p> <p>La charge mentale des enfants : quand nos exigences les épuisent</p> <p>Paris : Larousse, 2020</p> <p>Sujet(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enfants -- Psychologie</li> <li>• Charge cognitive -- Chez l'enfant</li> <li>• Fatigue mentale -- Chez l'enfant</li> </ul> <p>Emploi du temps saturé, pression scolaire mais aussi familiale pour être parmi les meilleurs... Être un enfant de nos jours est devenu un vrai métier ! Si la charge mentale des femmes a largement été dénoncée, elle ne leur est pas réservée. Les enfants aussi la subissent et sont soumis au stress quotidiennement. Pour la première fois, un ouvrage décrypte les comportements et les mécanismes qui conduisent à cette surcharge et analyse les impacts sur le développement général de l'enfant : épuisement, agitation, stress, anxiété et parfois dépression. À l'aide de nombreux cas issus de sa pratique, l'auteure propose des outils faciles à utiliser au quotidien pour permettre aux parents de reconnaître les signes d'épuisement et aider leur enfant à se construire le plus sereinement possible. Aline Nativel Id Hammou est psychologue clinicienne spécialisée dans le domaine de l'enfance, de l'adolescence et de la famille. Son approche est basée sur l'idée « qu'un enfant parfait n'existe pas » et « que grandir sereinement implique de la joie, des échecs, des réussites, des encouragements, de la légèreté et de la bienveillance ». Avec Alix Lefief-Delcourt, auteure de nombreux ouvrages en santé et parentalité.</p> <p>ISBN : 978-2-03-596562-2</p> <p>Disponible à la bibliothèque de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• NAMUR : Section adultes 159.92 NAT C</li> </ul>
---	--

	<p><b>Aurélia SCHNEIDER</b></p> <p>La charge mentale des femmes, et celle des hommes : mieux la détecter pour prévenir le burn-out</p> <p>Paris : Larousse, 2018</p> <p>Sujet(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Charge cognitive</li> <li>• Femmes -- Effets du stress</li> <li>• Fatigue mentale</li> <li>• Épuisement professionnel -- Prévention</li> <li>• Couples -- Psychologie</li> </ul> <p>Le concept de « charge mentale » a surgi dans nos vies avec la force d'une évidence jusque-là dissimulée. Il semble caractériser mieux qu'à toute autre époque les femmes d'aujourd'hui, obligées de penser à tout, même à demander de l'aide... Organisation de la vie domestique, de la vie au travail, gestion des repas, des courses, des vacances, des réunions, des plannings, accélération et compression du temps... Qu'on soit célibataire, en couple, femme ou homme au foyer, divorcé... chacun peut être, un jour, concerné par une surcharge, certes mentale, mais aussi physiologique. Avec, pour conséquence, un risque de burn-out. Comment l'identifier et la repérer ? Quels sont les moyens à mettre en place pour ne plus se laisser dépasser ? Comment organiser la vie et la survie du couple face à la charge mentale ? Autant de questions auxquelles ce livre apporte des réponses claires, simples et efficaces, tout comme il fait un état des lieux historique, sociétal et thérapeutique inédit et original de la charge mentale. Médecin, psychiatre, Aurélia Schneider est spécialiste en psychothérapies comportementales et cognitives. Au travers de nombreux exemples, elle livre ici son expérience et son expertise clinique dans le repérage, la gestion et la prévention de la charge mentale. Elle formule également l'hypothèse, pour les femmes, d'un lien avec leur rythme chronobiologique. « Notre vie moderne est passionnante mais usante, par ses multitudes de sollicitations mais aussi de pressions. Nos cerveaux aimeraient bien arriver à tout faire, mais nos corps et nos emplois du temps ont du mal à suivre ! Cette charge mentale caractéristique des temps modernes est très intelligemment révélée et décrite dans ce livre amical et concret, qui nous offre de nombreuses pistes pour nous aider à l'alléger.</p> <p>ISBN : 978-2-03-594786-4</p> <p>Disponible à la bibliothèque de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• MALONNE : Section adultes 616 SCH C</li> </ul>
---	---

	<p><b>Clémentine GALLOT ; Caroline MICHEL</b></p> <p>La charge sexuelle : pourquoi la sexualité est l'autre charge mentale des femmes</p> <p>Paris : Éditions First , 2020</p> <p>Sujet(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sexualité -- Aspect psychologique</li> <li>• Sexualité -- Sociologie</li> <li>• Femmes -- Conditions sociales</li> </ul> <p>Une étude sur la sexualité comme autre charge mentale des femmes. Les auteures détaillent la manière dont ce concept se décline au quotidien : s'apprêter pour plaire, s'inquiéter du désir d'autrui, prendre en charge la contraception ou se conformer à des normes sexuelles. Elles donnent des clés et des pistes pour inventer une sexualité joyeuse, décloisonnée et inclusive.</p> <p>ISBN : 978-2-412-05525-0</p> <p>Disponible à la bibliothèque de : :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SAINT-SERVAIS : Section adultes 392 GAL C</li> </ul>
---	--

	<p><b>Laurence BOURGEOIS</b></p> <p>Se libérer de la charge mentale : une semaine pour guérir du syndrome de Rosita</p> <p>Paris : Eyrolles, 2018</p> <p>A travers le personnage fictif de Rosita, l'auteure propose ses conseils pour reprendre sa vie en main et ne pas se laisser submerger par le travail et les personnes trop envahissantes. (Source : <a href="http://www.electre.com">www.electre.com</a>, consulté le 13-09-22)</p> <p>Sujet(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Femmes -- Psychologie</li> <li>• Charge cognitive</li> </ul> <p>ISBN : 978-2-212-56959-9</p> <p>Disponible à la bibliothèque de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• NAMUR : Section adultes 159.9 BOU S</li> </ul>
--	---

	<p><b>Willy PASINI</b></p> <p>J'ai un enfant quand je veux</p> <p>Paris : Odile Jacob, 2018</p> <p>Le psychiatre et sexologue dresse le portrait de femmes qui, pour concilier impératifs biologiques et contraintes sociales, ont pris le contrôle de leur fertilité grâce à des outils juridiques ou médicaux afin d'avoir un enfant lorsqu'elles le souhaitent. (Source : <a href="http://www.electre.com">www.electre.com</a>, consulté le 13-09-22)</p>
---	--

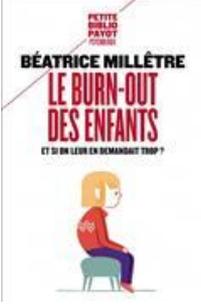
	<p>Sujet(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Charge cognitive</li> <li>• Contraception -- Aspect social</li> <li>• Grossesse</li> <li>• Travail et famille</li> </ul> <p>ISBN : 978-2-7381-3632-9</p> <p>Disponible à la bibliothèque de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SAINT-SERVAIS : Section adultes 613 PAS J</li> </ul>
--	--

	<p><b>Axelle TRILLARD</b></p> <p>Au secours, je me noie ! : comprendre et éviter le burn-out maternel</p> <p>Monaco : Editions du Rocher, 2018</p> <p>Sujet(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mères -- Psychologie</li> <li>• Fatigue mentale</li> </ul> <p>Des conseils pour prévenir le burn-out maternel et l'épuisement physique et psychologique des mères de famille. Des pistes de réflexion pour concilier la vie professionnelle et la vie parentale. (Source : <a href="http://www.electre.com">www.electre.com</a>, consulté le 13-09-22)</p> <p>ISBN : 978-2-268-09651-3</p> <p>Disponible à la bibliothèque de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• NAMUR : Section adultes 392 TRI A</li> </ul>
---	---

	<p><b>Suzanne PETERS ; Patrick MESTERS</b></p> <p>Le Burn Out : comprendre et vaincre l'épuisement professionnel</p> <p>Paris : Marabout, 2008</p> <p>Sujet(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress lié au travail</li> <li>• Épuisement professionnel</li> <li>• Personnel -- Motivation</li> </ul> <p>Guide pour prévenir et guérir du burn out ou épuisement, phénomène marqué par une fatigue chronique, une perte de motivation et d'efficacité au travail, une tendance à l'auto-dévalorisation, à l'irritabilité et au manque de concentration, et qui survient quand s'installe l'impression de perdre le contrôle de son environnement professionnel, d'être traité injustement ou de perdre tout soutien. (Source : <a href="http://www.electre.com">www.electre.com</a>, consulté le 13-09-22)</p> <p>ISBN : 978-2-501-05643-4</p> <p>Disponible à la bibliothèque de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SAINT-SERVAIS : Section adultes 159.9 PET B</li> </ul>
---	---

 <p>LE BURN OUT Philippe Zawieja</p> <p>puf</p>	<p><b>Philippe ZAWIEJA</b></p> <p>Le burn out</p> <p>Paris : PUF, 2016</p> <p>Sujet(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Épuisement professionnel</li> </ul> <p>Une synthèse sur ce risque psychosocial précisant ses effets psychologiques et économiques puis proposant une réflexion sur la prise en charge et la prévention de cette réalité du monde du travail. (Source : <a href="http://www.electre.com">www.electre.com</a>, consulté le 13-09-22)</p> <p>ISBN : 978-2-13-063356-3</p> <p>Disponible à la bibliothèque de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SAINT-SERVAIS : Section adultes 159.9 ZAW B</li> </ul>
--	---

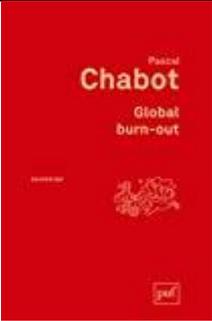
 <p>Moira Mikolajczak Isabelle Roskam</p> <p>NOUVELLE ÉDITION</p> <p>Le Burn-out parental L'éviter et s'en sortir</p> <p>Odile Jacob</p>	<p><b>Moira MIKOLAJCZAK ; Isabelle ROSKAM</b></p> <p>Le burn-out parental : l'éviter et s'en sortir</p> <p>Paris : Odile Jacob, 2020</p> <p>Sujet(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Parents -- Psychologie</li> <li>• Fatigue mentale</li> <li>• Parents et enfants</li> <li>• Rôle parental</li> </ul> <p>Les psychologues recensent les causes qui entraînent l'épuisement physique et émotionnel des parents. Partant de l'expérience de parents suivis, ils proposent des pistes de compréhension afin non seulement d'éviter le mal-être, mais surtout de s'en extraire et de cesser toute culpabilisation excessive. (Source : <a href="http://www.electre.com">www.electre.com</a>, consulté le 13-09-22)</p> <p>ISBN : 978-2-7381-5361-6</p> <p>Disponible à la bibliothèque de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• MALONNE : Section adultes 159.9 MIK B</li> </ul>
--	---

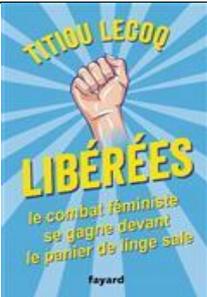
	<p><b>Béatrice MILLÈTRE</b></p> <p>Le burn-out des enfants : comment éviter qu'ils ne craquent</p> <p>Paris : Payot, 2016</p> <p>Les parents et l'école exigent beaucoup des enfants et peuvent être responsables de leur burn-out. L'ouvrage donne aux parents des outils pour repérer les signes avant-coureurs du syndrome et agir, et aux adolescents des pistes pour s'en sortir. (Source : <a href="http://www.electre.com">www.electre.com</a>, consulté le 13-09-22)</p> <p>Sujet(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress chez l'enfant</li> <li>• Dépression -- Chez l'enfant</li> <li>• Enfants -- Psychologie</li> <li>• Éducation des enfants</li> <li>• Parents et enfants</li> </ul> <p>ISBN : 978-2-228-91519-9</p> <p>Disponible à la bibliothèque de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• NAMUR : Section adultes 159.92 MIL B</li> </ul>
---	---

	<p><b>Saverio TOMASELLA et Charlotte WILS</b></p> <p>La charge affective : Comment éviter le burn-out émotionnel</p> <p>Paris : Larousse, 2020</p> <p>Des conseils pour ne pas se laisser submerger par la charge affective et éviter un burn-out émotionnel suite à une situation difficile comme une déception, une trahison ou une rupture. Les auteurs donnent des clés pour anticiper les risques en apprenant à mieux connaître ses ressources et ses limites. (Source : <a href="http://www.electre.com">www.electre.com</a>, consulté le 13-09-22)</p> <p>Sujet(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress -- Aspect psychologique</li> <li>• Affectivité</li> <li>• Gestion du stress</li> </ul> <p>ISBN : 978-2-03-596572-1</p> <p>Disponible à la bibliothèque de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SAINT-SERVAIS : Section adultes 159.9 TOM C</li> </ul>
--	--

	<p><b>Michel DELBROUCK</b></p> <p>Comment traiter le burn-out : principes de prise en charge du syndrome d'épuisement professionnel</p> <p>Bruxelles : De Boeck, 2011</p> <p>Des conseils pour ne pas se laisser submerger par la charge affective et éviter un burn-out émotionnel suite à une situation difficile comme une déception, une trahison ou une rupture. Les auteurs donnent des clés</p>
---	--

	<p>pour anticiper les risques en apprenant à mieux connaître ses ressources et ses limites. (Source : <a href="http://www.electre.com">www.electre.com</a>, consulté le 13-09-22)</p> <p>Sujet(s) : Épuisement professionnel – Thérapeutique</p> <p>ISBN : 978-2-8041-6382-2</p> <p>Disponible à la bibliothèque de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>NAMUR : Section adultes 159.9 DEL C</li> </ul>
--	---

	<p><b>Pascal CHABOT</b></p> <p>Global burn-out</p> <p>Paris : Presses universitaires de France, 2017</p> <p>Comme la mélancolie pour le XIXe, la schizophrénie pour le XXe, le burn-out est, pour le philosophe, la maladie du XXIe siècle. Il dessine le paysage d'une postmodernité dévastée par les exigences contradictoires de performance et de motivation, de perfection, d'équilibre, de reconnaissance et de sujétion. (Source : <a href="http://www.electre.com">www.electre.com</a>, consulté le 13-09-22)</p> <p>Sujet(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Épuisement professionnel</li> <li>Travail – philosophie</li> </ul> <p>ISBN : 978-2-13-078888-1</p> <p>Disponible à la bibliothèque de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>JAMBES : Section adultes 159.9 CHA G</li> </ul>
---	---

	<p><b>Tiffiou LECOQ</b></p> <p>Libérées ! : le combat féministe se gagne devant le panier de linge sale</p> <p>Paris : Fayard, 2017</p> <p>Un essai au style enlevé sur l'identité féminine et la voie de son émancipation notamment par le prisme des tâches domestiques. (Source : <a href="http://www.electre.com">www.electre.com</a>, consulté le 13-09-22)</p> <p>Sujet(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Femmes -- Conditions sociales -- France -- 1990-....</li> <li>Travail domestique -- France -- 1990-....</li> <li>Rôle selon le sexe -- France -- 1990-....</li> <li>Égalité des sexes -- France -- 1990-....</li> </ul> <p>ISBN : 978-2-213-70534-7</p> <p>Disponible à la bibliothèque de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>MALONNE : Section adultes 396 LEC L</li> </ul>
---	--

**Coline CHARPENTIER**

T'as pensé à ? : guide d'autodéfense sur la charge mentale

Paris : le Livre de poche, 2020

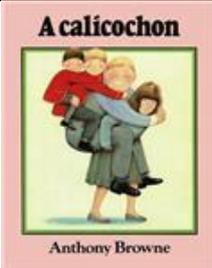
Guide sur la charge mentale qui pèse sur les femmes et notamment celles qui sont le seul membre du couple à s'occuper de l'enfant. L'auteure invite à s'interroger sur son importance au sein de son propre couple et dispense des conseils pour retrouver une vie harmonieuse. (Source : [www.electre.com](http://www.electre.com), consulté le 13-09-22)

Sujet(s)

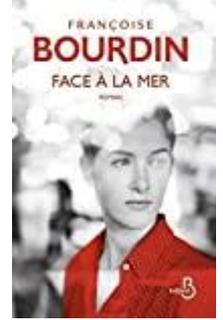
- Charge cognitive
- Famille -- Aspect psychologique

ISBN : 978-2-253-82028-4

## Documentaires pour les enfants et adolescents

	<p><b>Danièle LINHART ; Zoé THOURON (Illustrateur)</b></p> <p>La petite bédéthèque des savoirs. 28 : Le burn out : travailler à perdre la raison</p> <p>Bruxelles : Le Lombard, 2019</p> <p>Sujet(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Épuisement professionnel</li> <li>• Conditions de travail</li> </ul> <p>Une bande dessinée qui met en lumière les effets délétères des politiques managériales du début du XXIe siècle, lesquelles précarisent les travailleurs jusqu'à parfois les faire douter de leurs propres valeur et légitimité, entraînant pénibilité au travail, dépression et même suicide. (Source : <a href="http://www.electre.com">www.electre.com</a>, consulté le 13-09-22)</p> <p>ISBN : 978-2-8036-7303-2</p> <p>Disponible à la bibliothèque de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• MALONNE : Section jeunesse 15 LIN B</li> <li>• SAINT-SERVAIS : Section adultes A THO V</li> </ul>
	<p><b>Anthony BROWNE ; [traduit de l'anglais par Elisabeth Duval]</b></p> <p>A calicochon</p> <p>Paris : Kaléidoscope, 2010</p> <p>Toute l'organisation de la maison repose sur les épaules de madame Porchon : elle fait la cuisine pour monsieur Porchon et leurs deux fils Simon et Patrick, passe l'aspirateur, fait la vaisselle, lave le linge, range, sans que jamais personne ne lui témoigne la moindre reconnaissance. Un jour, cette ingratitude lui devient intolérable. Aussi n'a-t-elle plus qu'une solution.</p> <p>Sujet(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Machisme -- Livres d'images</li> <li>• Egoïsme -- Livres d'images</li> <li>• Respect -- Livres d'images</li> </ul> <p>ISBN : 978-2-87767-668-7</p> <p>Disponible à la bibliothèque de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• JAMBES : Section jeunesse 82 BRO A</li> <li>• MALONNE : Section jeunesse 82 BRO A</li> <li>• NAMUR : Section jeunesse 82 BRO A</li> </ul>

## Romans et albums pour le public adulte

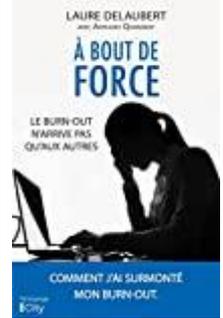
	<p><b>Françoise BOURDIN</b></p> <p>Face à la mer</p> <p>Édition Paris : Editions Belfond, 2016</p> <p>Mathieu tient une librairie à laquelle il voue tout son temps, jusqu'au burn-out. Il va alors se réfugier dans la maison de son ami César, qu'il a achetée en viager. Tous ses proches se succèdent pour le ramener à la raison, mais c'est encore dans l'adversité qu'il est le meilleur et trouve comment redonner un sens à sa vie (source : <a href="https://www.electre.com/">https://www.electre.com/</a>, consulté le 09-09-22).</p> <p>Sujet(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Libraires</li> <li>• Épuisement professionnel</li> <li>• Dépression</li> </ul> <p>ISBN : 978-2-7144-6056-1</p> <p>Disponible à la bibliothèque de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• NAMUR : Section adultes 840 BOU F</li> </ul>
---	--

	<p><b>Michel LIBERT</b></p> <p>Refaire surface après un burn-out : par paliers de décompression</p> <p>Antony : les Éditions de l'Officine, 2018</p> <p>Sujet(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Stress lié au travail</li> <li>• Épuisement professionnel</li> </ul> <p>Témoignage à la première personne provenant d'un praticien qui a personnellement vécu tous les seuils de démotivation avant de parvenir à une résilience débouchant sur de nouveaux enthousiasmes qui ont permis, en réponse au burn-out, de créer le "stress out"...</p> <p>ISBN : 978-2-35551-285-8</p> <p>Disponible à la bibliothèque de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• NAMUR : Section adultes 159.9 LIB R</li> </ul>
---	--

	<p><b>Frank ANDRIAT</b></p> <p>Le bonheur est une valise légère</p> <p>Vanves : Marabout, 2017</p> <p>Souvent, il suffirait d'un signe pour que nous trouvions notre chemin : un regard, une main tendue, un sourire. Selma a réussi dans la vie mais elle n'est pas heureuse. Placer le faire avant l'être l'a perdue. Un jour, elle rencontre un homme paisible dans un train, quelqu'un qui lit Christian Bobin et qui, comme elle, adore Jean-Jacques Goldman. Au fil du temps, il lui apprend que le bonheur est une valise légère et que la vie qu'on accueille apporte plus de joie que celle qu'on maîtrise. Dans ce roman à la fois simple et profond, écrit d'une plume alerte et sensible, Frank Andriat invite les lecteurs à réfléchir à leurs limites, au bonheur à côté duquel ils passent en en voulant toujours trop, à ce que notre mode de vie nous enlève en exigeant chaque fois plus de nous, et les conduit, par petites touches, vers une vision plus sereine de la vie.</p> <p>Sujet(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bonheur (philosophie)</li> <li>• Sagesse</li> <li>• Épuisement professionnel</li> <li>• Philosophie</li> <li>• Travail (Thématique)</li> </ul> <p>ISBN : 978-2-501-12185-9</p> <p>Disponible à la bibliothèque de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• NAMUR : Section adultes FV 840 AND B</li> </ul>
---	--

	<p><b>Fabienne GAUCLIN</b></p> <p>Si mon fils ne veut plus vivre</p> <p>Bernay : City, 2019</p> <p>La vie de Fabienne bascule une nuit de novembre 2015 lorsque son fils Giani se fait poignarder. Laissé pour mort, le jeune homme s'en sort miraculeusement, mais avec de terribles séquelles : handicapé à 95 %, il souffre également d'un « locked in syndrom ». Enfermé dans son propre corps, Giani est désormais incapable de marcher, de manger et même de respirer seul. Il ne communique plus qu'en bougeant les paupières et en soulevant un doigt. En permanence, sa mère est à son chevet, témoin impuissant de sa souffrance mais prête à se battre pour que justice soit faite. Dans ce témoignage, Fabienne raconte la lutte quotidienne de son fils. Un calvaire qui durera trois longues années. Jusqu'au moment où Giani exprime sa volonté d'en finir et de mourir dignement. Un droit élémentaire dont cette mère-courage a fait aujourd'hui son combat.</p> <p>Sujet(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Assistance médicalisée pour mourir</li> <li>• Épuisement professionnel</li> <li>• Euthanasie</li> <li>• Syndrome de verrouillage</li> </ul>
---	--

	ISBN : 978-2-8246-1549-3 Disponible sur demande (prêt inter-bibliothèque)
--	--

	<p><b>Laure DELAUBERT ; Anthony QUINDROIT (Collaborateur)</b></p> <p>À bout de force : Laure Delaubert</p> <p>Bernay : City, 2022</p> <p>Sujet(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Épuisement professionnel</li> </ul> <p>Un jour, son corps et son esprit disent « STOP ! ». Cette cadre dynamique qui travaille depuis 20 ans dans le marketing et l'événementiel n'a pas voulu voir les signaux de danger. Laure a trop donné, elle s'effondre. De douleurs qui ne passent pas en malaises récurrents, on lui diagnostique un « burn-out », un syndrome d'épuisement professionnel qui s'est installé insidieusement et l'a complètement « cramée ». Ce mal-être va la ronger pendant trois ans et l'entraîner au bord du gouffre jusqu'à avoir des idées suicidaires. Dans ce témoignage, elle raconte les mécanismes d'une pathologie « invisible ». Mais surtout, elle explique que l'on peut renâître d'un burn-out et donne des solutions concrètes pour le surmonter et ne pas rechuter. Un livre qui est comme une main tendue à ceux qui, comme elle, chutent un jour et ne savent pas comment affronter ce mal.</p> <p>ISBN : 978-2-8246-2032-9</p> <p>Disponible sur demande (prêt inter-bibliothèque)</p>
---	---

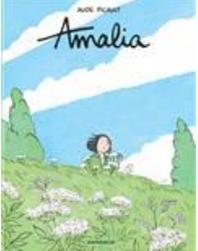
	<p><b>Aude SELLY</b></p> <p>Burn-out, et après ? : comment le prévenir, comment se reconstruire</p> <p>Paris : Maxima Laurent du Mesnil, 2015</p> <p>Après avoir fait l'expérience du burn-out, qu'elle raconte dans Quand le travail vous tue : histoire d'un burn-out et de sa guérison : témoignage, l'auteure décrit le temps de la reconstruction, et notamment du recours aux soins psychiatriques. Elle s'appuie également sur treize autres cas mettant en lumière cette situation. (Disponible sur <a href="https://www.electre.com/">https://www.electre.com/</a>, consulté le 09-09-22).</p> <p>Sujet(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Épuisement professionnel</li> </ul> <p>ISBN : 978-2-84001-846-9</p> <p>Disponible sur demande (prêt inter-bibliothèque)</p>
---	--

	<p><b>Olivia ZEITLINE</b></p> <p>Et j'ai dansé pieds nus dans ma tête</p> <p>Paris : Solar Editions, 2017</p> <p>Un soir, une phrase étrange au ton mélodique, comme un air de musique, résonne dans la tête de Charlotte. Peur ou prémonition ? Après un burn-out, Charlotte, une jeune trentenaire, quitte son job dans le marketing et tire un trait sur son ancienne vie. Elle retourne à ce qui la fait vibrer depuis toujours, la danse. Mais rien ne se passe comme elle le voudrait : les factures s'accumulent, sa relation amoureuse s'étiole, son rêve s'éloigne. Stella, une amie musicienne, lui conseille alors d'écouter sa voix intérieure et lui ouvre le chemin de l'intuition. De rencontre en rencontre, pas à pas, Charlotte apprendra à apprivoiser cette voix mystérieuse, à se fier aux signes du hasard et à suivre les mouvements de son corps. Cette belle histoire vous entraîne dans son sillage magique et vous donne envie de suivre votre intuition. Vous ne lirez pas ce livre par hasard. Comprendre les mécanismes de l'intuition, savoir l'accueillir, développer cette énergie du cœur pour s'accepter et faire les meilleurs choix de vie, c'est ce que nous apprend ce roman, à travers les nombreux conseils pratiques et pistes de réflexion distillés dans le récit. (Disponible sur <a href="https://www.electre.com/">https://www.electre.com/</a>, consulté le 09-09-22).</p> <p>Sujet(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Intuition</li> <li>• Épuisement professionnel</li> <li>• Changement (psychologie)</li> </ul> <p>ISBN : 978-2-263-14880-4</p> <p>Disponible sur demande (prêt inter-bibliothèque)</p>
---	--

	<p><b>Céline MAS</b></p> <p>Le jour où Maya s'est relevée</p> <p>Paris : Leduc. S, 2019</p> <p>A 35 ans, Maya est une jeune cadre parisienne qui ne vit que pour son travail. Un matin, un mal de dos inattendu l'empêche de se lever. Victime d'un burn-out, elle se reconnecte à ses désirs profonds, repense ses relations avec ses proches et rencontre des personnes inspirantes grâce à Angie, une coach qu'elle ne peut joindre que par téléphone (Source : <a href="http://www.electre.com">www.electre.com</a>, consulté le 09-09-22).</p> <p>Sujet(s) :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Épuisement professionnel</li> </ul> <p>ISBN : 979-10-285-1573-7</p> <p>Disponible sur demande (prêt inter-bibliothèque)</p>
---	--

	<p><b>Michel GOUSSU</b></p> <p>Le poisson pourrit par la tête</p> <p>Bordeaux : Le Castor Astral, 2015</p> <p>Avenir futur est une entreprise que les ingénieurs, les chargés de projet et les simples employés font fonctionner. Face aux procédures irréelles des dirigeants, chacun élabore une stratégie pour ne pas céder au burn-out. Ces personnages tour à tour victimes ou bourreaux, en quête de reconnaissance et de rédemption, incarnent la souffrance au travail. Prix de l'Inaperçu 2015 (roman français). (Source : <a href="http://www.electre.com">www.electre.com</a>, consulté le 09-09-22).</p> <p>Sujet(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Épuisement professionnel</li> <li>• Conditions de travail</li> </ul> <p>ISBN : 979-10-278-0006-3</p> <p>Disponible à la bibliothèque de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• NAMUR : Section adultes 840 GOU P</li> </ul>
---	---

	<p><b>Sous la direction de Corinne LE BARS ; préface de Pascale MOLINIER</b></p> <p>Réussir son burn-out : récits de résistantes</p> <p>Toulouse : Erès, 2022</p> <p>Sujet(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Épuisement professionnel</li> <li>• Femmes – Travail</li> </ul> <p>Sept femmes témoignent du syndrome d'épuisement professionnel dont elles ont souffert et décrivent comment elles ont transformé cette épreuve en une ressource pour les autres. D'âges et de métiers divers, elles soulignent les vertus du travail social de groupe pour sortir de l'isolement et se sentir enfin comprises, un enjeu pour lequel elles ont fondé une association d'aide aux victimes. (Source : <a href="http://www.electre.com">www.electre.com</a>, consulté le 09-09-22).</p> <p>ISBN : 978-2-7492-7247-4</p> <p>Disponible sur demande (prêt inter-bibliothèque)</p>
--	--

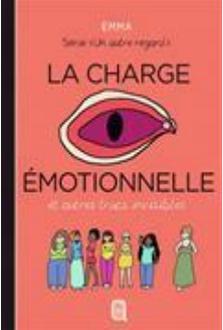
	<p><b>Aude PICAULT</b></p> <p>Amalia</p> <p>Barcelone, Bruxelles, Paris : Dargaud, 2022</p> <p>A la maison, au milieu des cris et des portes qui claquent, Amalia s'occupe de sa fille Lili, 4 ans, et subit sa belle-fille de 17 ans, Nora. Dans l'entreprise où elle est coach, les exigences de rentabilité lui font perdre le sens de ce qu'elle fait. Dans les campagnes alentour, la terre est épuisée par la</p>
---	---

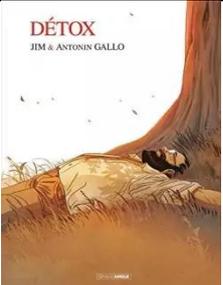
	<p>pollution et à la radio, les nouvelles du monde sont anxiogènes. Exténuée, Amalia craque. (Source : <a href="http://www.electre.com">www.electre.com</a>, consulté le 09-09-22).</p> <p>Sujet(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Epuisement maternel</li> <li>• Épuisement professionnel</li> <li>• Fatigue mentale</li> </ul> <p>ISBN : 978-2-205-20367-7</p> <p>Disponible sur demande (prêt inter-bibliothèque)</p>
--	--

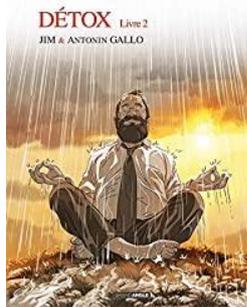
	<p><b>Un récit de Hubert PROLONGEAU et Arnaud DELALANDE, dessin de Grégory MARDON</b></p> <p>Le travail m'a tué</p> <p>Paris : Futuropolis, 2019</p> <p>En 1988, Carlos Pérez est embauché comme ingénieur par une grande marque automobile. Il gravit rapidement les échelons et fonde une famille. Un jour, son entreprise déménage loin de son domicile puis la direction change et une nouvelle génération de cadres survient. Un système de harcèlement est mis en place, à tous les niveaux de la hiérarchie, le poussant à commettre l'irréparable (Source : <a href="http://www.electre.com">www.electre.com</a>, consulté le 09-09-22).</p> <p>Sujet(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Epuisement maternel</li> <li>• Épuisement professionnel</li> <li>• Fatigue mentale</li> </ul> <p>ISBN : 978-2-7548-2468-2</p> <p>Disponible à la bibliothèque de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• NAMUR : Section adultes A MAR T</li> </ul>
---	--

	<p><b>Emma</b></p> <p>Un autre regard. 02.</p> <p>Paris : Massot éditions, 2017</p> <p>Une bande dessinée qui aborde sous la forme de séquences la charge mentale qui pèse sur les femmes, mais aussi l'inégalité entre hommes et femmes, notamment dans la répartition des tâches ménagères, et d'autres questions féministes. (Source : <a href="http://www.electre.com">www.electre.com</a>, consulté le 13-09-22)</p> <p>Sujet(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Féminisme</li> <li>• Charge mentale</li> </ul> <p>ISBN : 979-10-97160-25-8</p>
---	---

	Disponible à la bibliothèque de : <ul style="list-style-type: none"> <li>NAMUR : Section adultes 396 EMM U</li> </ul>
--	---

	<p><b>Emma</b></p> <p>Un autre regard. 03 : La charge émotionnelle : et autres trucs invisibles</p> <p>Paris : Massot éditions, 2018</p> <p>Une bande dessinée qui aborde avec humour des thèmes comme le harcèlement et les violences sexuelles, les bavures policières, la place de la femme au sein du couple ou encore la charge émotionnelle (Source : <a href="http://www.electre.com">www.electre.com</a>, consulté le 09-09-22).</p> <p>Sujet(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Féminisme</li> <li>Charge mentale</li> </ul> <p>ISBN : 979-1-09716-035-7</p> <p>Disponible à la bibliothèque de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>NAMUR : Section adultes 396 EMM C</li> </ul>
---	---

	<p><b>Scénario et dessins des personnages : Jim ; dessin des décors et mise en gris : Antonin Gallo</b></p> <p>Détox. 01 : Le déni</p> <p>Charnay-les-Macon : Bamboo, 2019</p> <p>Mathias vit à toute allure, jusqu'à ce que son médecin lui conseille vivement de lever le pied. Il décide alors de suivre un stage de dix jours, en pleine nature, sans smartphone ni ordinateur (Source : <a href="http://www.electre.com">www.electre.com</a>, consulté le 20-09-22).</p> <p>Sujet(s)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Déprogrammation (psychologie)</li> <li>Fatigue mentale</li> <li>Médecines parallèles</li> </ul> <p>ISBN : 978-2-8189-6676-1</p> <p>Disponible à la bibliothèque de :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>BAIE DES TECKS : Section bd adultes A JIM</li> <li>NAMUR : Section adultes A JIM D1</li> </ul>
--	---

**Jim ; GALLO, Antonin**

Détox. 02 : L'acceptation

Charnay-lès-Mâcon : Bamboo, 2020

Parisien ultra-connecté et stressé, Mathias d'Ogremont se retrouve en plein cœur de la nature pour un stage détox de dix jours. Au milieu de chèvres et de néo-hippies hauts en couleur, il apprend à changer son regard sur le monde. Suivi d'un cahier graphique commenté et accompagné d'un hors-texte numéroté (Source : [www.electre.com](http://www.electre.com), consulté le 20-09-22).

**Sujet(s)**

- Déprogrammation (psychologie)
- Fatigue mentale
- Médecines parallèles

ISBN : 978-2-8189-7536-7

Disponible à la bibliothèque de :

- BAIE DES TECKS : Section bd adultes A JIM
- NAMUR : Section adultes A DET D2

## Articles en ligne et sites internet

COHEN Olivia. Confinement : les femmes, plus nombreuses qu'avant à devoir prendre en charge la préparation des repas. In : France Bleu (en ligne). France Bleu, 7 mai 2020 (consulté le 13-09-22). Disponible sur <https://www.francebleu.fr/infos/societe/confinement-les-femmes-plus-nombreuses-qu-avant-a-devoir-prendre-en-charge-la-preparation-des-repas-1588832461>

EMMA. Fallait demander. In Wikiwix Archive (en ligne). Wikiwix, 9 mai 2017 (consulté le 13-09-22). Disponible sur <https://archive.wikiwix.com/cache/?url=https%3A%2F%2Femmaclit.com%2F2017%2F05%2F09%2Frepartition-des-taches-hommes-femmes%2F>

FRANCE INFO. Emma, la blogueuse féministe, dessine pour que ça change. In : France Info (en ligne). France Info, 6 juin 2018 (consulté le 13-09-22). Disponible sur [https://www.francetvinfo.fr/culture/bd/emma-la-blogueuse-feministe-dessine-pour-que-ca-change\\_3301331.html](https://www.francetvinfo.fr/culture/bd/emma-la-blogueuse-feministe-dessine-pour-que-ca-change_3301331.html)

HAICAULT Monique. *La charge mentale, histoire d'une notion charnière (1976-2020)* (PDF). 2020. (consulté le 13-09-22). Disponible à l'adresse : <https://hal.archives-ouvertes.fr/halshs-02881589>

HAZLER Yacha. *Charge mentale : quatre réponses à vos amis qui assurent qu'ils partagent les tâches ménagères*. In Yacha Hazler. France Info [en ligne]. France Info, 19 mai 2017 (consulté le 13-09-22). Disponible sur [https://archive.wikiwix.com/cache/?url=https%3A%2F%2Fwww.francetvinfo.fr%2Fsociete%2Fdroits-des-femmes%2Fcharge-mentale-quatre-reponses-a-vos-amis-qui-assurent-qu-ils-partagent-les-taches-menageres\\_2188061.html](https://archive.wikiwix.com/cache/?url=https%3A%2F%2Fwww.francetvinfo.fr%2Fsociete%2Fdroits-des-femmes%2Fcharge-mentale-quatre-reponses-a-vos-amis-qui-assurent-qu-ils-partagent-les-taches-menageres_2188061.html)], sur

LA TÊTE AU CARRÉ. Les femmes sont-elles vraiment plus touchées que les hommes par la charge mentale ? In : France Inter (en ligne). France Inter, 5 février 2019 (consulté le 13-09-22). Disponible sur <https://www.radiofrance.fr/franceinter/les-femmes-sont-elles-vraiment-plus-touchees-que-les-hommes-par-la-charge-mentale-5117864>

LUYSSSEN Johanna. *Confinement : les mères allemandes présentent la facture*. In : Libération (en ligne). Libération, 29 mai 2020 (consulté le 13-09-22). Disponible sur [https://www.liberation.fr/debats/2020/05/29/confinement-les-meres-allemandes-presentent-la-facture\\_1789755](https://www.liberation.fr/debats/2020/05/29/confinement-les-meres-allemandes-presentent-la-facture_1789755)

MAURER Matthieu. Et si les hétéros s'inspiraient des couples LGBT pour répartir équitablement les tâches ménagères ? In : 18h39 (en ligne). 18h39, 22 juin 2018 (consulté le 13-09-22). Disponible sur <https://www.18h39.fr/articles/et-si-les-heteros-sinspiraient-des-couples-lgbt-pour-repartir-equitablement-les-taches-menageres.html>

MONIER-REYES Lucie. Femmes-hommes : inégaux devant la crise du coronavirus. In : TV5 Monde (en ligne). TVA5 Monde, 20 mai 2020 (consulté le 13-09-22). Disponible sur <https://archive.wikiwix.com/cache/?url=https%3A%2F%2Finformation.tv5monde.com%2Finfo%2Ffemmes-hommes-inegaux-devant-la-crise-du-coronavirus-359036>],

OSTERMANN Ophélie. Charge mentale : Le perfectionnisme domestique étouffe les femmes. In : Madame Figaro (en ligne). Madame Figaro, 7 février 2018 (consulté le 13-09-22). Disponible sur <https://madame.lefigaro.fr/bien-etre/charge-mentale-bd-emma-interview-psychiatre-aurelia-schneider-livre-070218-146891>

RANC Agathe. Et la charge mentale chez les LGBT, ça existe ? Oui. In : L'Obs (en ligne). L'Obs, 17 juillet 2017 (consulté le 13-09-22). Disponible sur

<https://www.nouvelobs.com/rue89/nos-vies-intimes/20170717.OBS2213/et-la-charge-mentale-chez-les-lgbt-ca-existe-oui.html>

TÔN Emilie. *La charge mentale, le syndrome des femmes épuisées d'avoir à penser à tout*. L'Express. 10 mai 2017 (consulté le 13-09-22). Disponible à l'adresse :

[http://www.lexpress.fr/actualite/societe/la-charge-mentale-le-syndrome-des-femmes-epuisees-d-avoir-a-penser-a-tout\\_1906874.html](http://www.lexpress.fr/actualite/societe/la-charge-mentale-le-syndrome-des-femmes-epuisees-d-avoir-a-penser-a-tout_1906874.html)

WADE Lisa. *The Invisible Workload That Drags Women Down*. In: Time, 29 décembre 2016 (consulté le 13-09-22). Disponible sur

<https://archive.wikiwix.com/cache/?url=https%3A%2F%2Ftime.com%2F4561314%2Fwomen-work-home-gender-gap%2F>

OCDE. Chapitre 1. Le modèle autrichien de répartition des rôles entre les hommes et les femmes est remis en question. *Études économiques de l'OCDE (en ligne)*, 2015/17 (N° 17), p. 55-92. (Consulté le 14-09-22). Disponible sur : <https://www.cairn.info/revue-etudes-economiques-de-l-ocde-2015-17-page-55.htm>

Notes : l'article peut être consulté à la bibliothèque de Namur ou demandé via email.

OCDE. Chapitre 2. Vers une plus grande égalité entre les sexes. *Études économiques de l'OCDE*, 2015/17 (N° 17), p. 97-135. (Consulté le 14-09-22). Disponible sur :

<https://www.cairn.info/revue-etudes-economiques-de-l-ocde-2015-17-page-97.htm>

Notes : l'article peut être consulté à la bibliothèque de Namur ou demandé via email.

## Revues

*Cerveau & Psycho (en ligne)*. Boulogne Billancourt : Groupe pour la science, 2018/3, n°97. (Consulté le 14-09-22). Disponible sur : <https://www.cairn.info/magazine-cerveau-et-psycho-2018-3.htm>

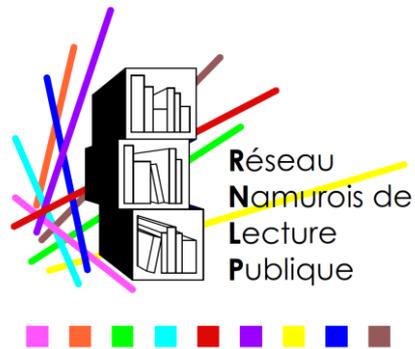
Notes : la revue peut être consultée à la bibliothèque de Namur ou demandée via email.

*Sciences Humaines (en ligne)*. Auxerre : Sciences humaines communication, 2019/7, n°316. (Consulté le 14-09-22). Disponible sur : <https://www.cairn.info/magazine-sciences-humaines-2019-7.htm>

Notes : la revue peut être consultée à la bibliothèque de Namur ou demandée via email.

*Sciences Humaines (en ligne)*. Auxerre : Sciences humaines communication, 2019/4, n°313. (Consulté le 14-09-22). Disponible sur : <https://www.cairn.info/magazine-sciences-humaines-2019-4.htm>

Notes : la revue peut être consultée à la bibliothèque de Namur ou demandée via email.



**Une bibliothèque ouverte près de chez vous !**

**Catalogue en ligne, activités... à consulter sur :**

**le portail provincial : <http://www.tire-lire.be>**

**le site des bibliothèques de Namur : <http://bibliotheques.namur.be>**

**Contacts :**

**[bibliotheque@ville.namur.be](mailto:bibliotheque@ville.namur.be)**

 **bibnamur**

**081/24.64.40**



**Sms 0476 / 94.16.37**

**Horaire d'ouverture au public**

	Namur	Jambes	Saint-Servais	Malonne	Baie des Tecks	Flawinne	Patrimoine souterrain	CeRHiN
Lundi						17h30-19h	9h-17h	sur rendez-vous
Mardi	10h-18h30		9h-13h	16h30-18h30			9h-17h	sur rendez-vous
Mercredi	10h-18h30	13h-18h	14h-17h		16h30-19h	15h30-18h30	9h-17h	sur rendez-vous
Jeudi		9h-18h					9h-17h	sur rendez-vous
Vendredi	10h-18h30	13h-18h	15h30-18h30	16h30-18h30	16h30-19h		9h-17h	
Samedi	9h-13h	9h-13h				9h30-12h		
Dimanche					10h-12h			

**Fermetures exceptionnelles (septembre — décembre 2022)**

<b>Ma 01/11</b>	Namur, St-Servais, Malonne, CeRHiN, Patrimoine souterrain
<b>Me 02/11</b>	Namur, Jambes, St-Servais, CeRHiN
<b>Ve 11/11</b>	Namur, Jambes, St-Servais, Malonne, CeRHiN, Patrimoine souterrain
<b>Ve 23/12</b>	Patrimoine souterrain
<b>Sa 24/12</b>	Namur, Jambes
<b>Di 25/12</b>	Baie des Tecks
<b>Sa 31/12</b>	Namur, Jambes
<b>Di 01/01</b>	Baie des Tecks