

FATIGUE DÉCISIONNELLE



5 Signes qui montrent que votre Charge Mentale est trop importante !

FATIGUE DÉCISIONNELLE

*Le poids invisible
des choix permanents*



*La fatigue décisionnelle apparaît lorsque votre cerveau est sollicité en permanence pour prendre des décisions, même les plus petites.
Plus vous prenez de décisions dans la journée, plus votre capacité de jugement diminue.*

Résultat : baisse de lucidité, erreurs, perte d'énergie mentale.

Bien-Être Mental

DIFFICULTÉ À CHOISIR

Choix simples deviennent compliqués



Si vous mettez trop de temps à choisir quoi manger, quoi répondre, ou quelle tâche commencer, c'est un signe que votre cerveau est saturé.



Réduisez les micro-décisions.

Préparez vos vêtements, vos repas ou votre planning la veille pour économiser votre énergie mentale.

Bien-Être Mental

IRRITABILITÉ

*Petites décisions
deviennent stressantes*

Bien-Être Mental



Lorsque votre patience diminue en fin de journée, cela peut être dû à un excès de décisions accumulées.



Planifiez les décisions importantes le matin, quand votre énergie mentale est au maximum.



MAUVAISES DÉCISIONS EN FIN DE JOURNÉE

*Moins de discipline, plus
d'impulsivité*



Vous cédez plus facilement
aux distractions ou aux
mauvaises habitudes le soir ?
Votre cerveau est
probablement fatigué.



***Mettez en place des règles
fixes.
Moins vous laissez de place à
l'improvisation, plus vous
protégez votre discipline.***

Bien-Être Mental

BLOPAGE FACE AUX PRIORITÉS

Tout semble urgent



Quand tout paraît important, vous perdez en clarté.



***Chaque matin, définissez 3 priorités maximum.
Le reste devient secondaire.***

Charge Mentale

ÉPUISEMENT MENTAL RAPIDE

*Sensation de saturation
en milieu de journée*



Si vous ressentez une baisse mentale dès l'après-midi, ce n'est pas forcément physique.



**Faites une pause stratégique de 10 à 15 minutes sans écran.
Respiration lente, marche courte ou silence complet.**

Charge Mentale