

Quiz sur la charge mentale

1- La charge mentale, c'est :

- Uniquement les tâches qu'une personne accomplit
- Uniquement les tâches qu'une personne délègue
- Les deux

2- La charge mentale est liée à :

- La vie active seulement
- La vie familiale seulement
- Les deux

3- Les risques d'une charge mentale trop élevée sont :

- La prise de temps partiels
- Le burn-out ou la dépression
- Le suicide

4- Quelle part de femmes en moyenne en France est touchée par la charge mentale ?

(source : étude Ipsos mars 2018)

- 5 femmes sur 10
- 7 femmes sur 10
- 8 femmes sur 10

5- Est-ce simple de mesurer la charge mentale ?

- Oui
- Non

6- La charge mentale concerne-t-elle uniquement les parents ?

- Oui
- Non

7- Parmi ces tâches, quelles ont celles qui relèvent de la charge mentale ?

- Descendre les poubelles
- Faire du bricolage dans la maison
- Inscrire les enfants aux activités périscolaires
- Prendre les rendez-vous chez le médecin
- Penser à descendre les poubelles
- Préparer les repas
- Anticiper la préparation des repas pour la semaine
- Faire du jardinage
- Aller à la médiathèque avec les enfants
- S'occuper d'un parent âgé