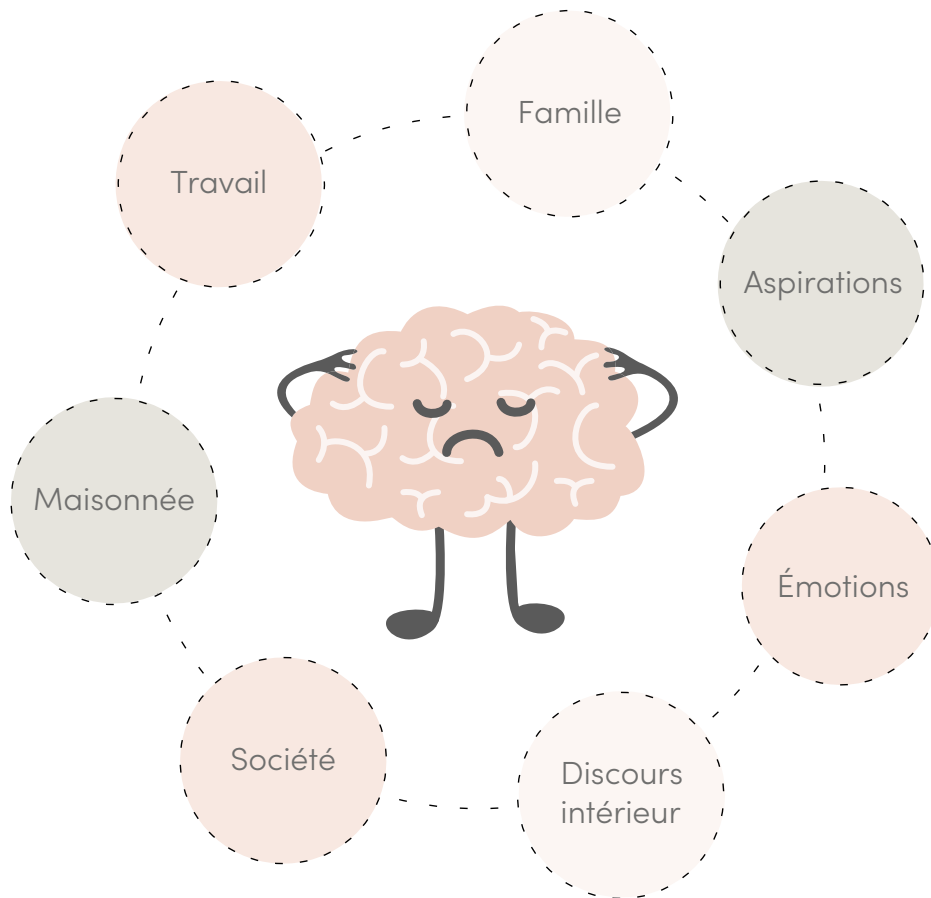


# Aide-mémoire pour *Alléger ma charge mentale*



## *Je cultive des habitudes pour alléger ma charge mentale*

- ✦ Observer mon espace mental
  - Mesure de la saturation mentale : / 10
- ✦ Alléger ma charge mentale et émotionnelle personnelle
- ✦ Protéger mon espace mental personnel
- ✦ Partager et équilibrer la charge mentale en équipe parentale
- ✦ Protéger notre espace mental respectif