

Alléger sa charge mentale : Les clés d'une rentrée sereine

Titre(s): Alléger sa charge mentale : Les clés d'une rentrée sereine [[périodique]]

Ensemble : Psychologies 473

Editeur, producteur : 01/09/25

Description matérielle : pp.37-48

ISSN : 0032-1583

Note sur la description matérielle : 12

Résumé ou extrait : Notre résolution cette année : dé-lé-guer, et nous y tenir ! Ça tombe bien, notre cerveau est incapable de gérer plusieurs tâches à la fois, nous révèle Jean-Philippe Lachaux, neuroscientifique. Comment s'élabore la charge mentale ? Pourquoi certains certaines surtout y sont plus sensibles ? A-t-elle quelques atouts cachés ? Lâcher prise ne va pas de soi : nos pistes vous apprendront à dire non, stop ou oui à bon escient.

Sujet - Nom commun : Santé mentale
Charge cognitive