

CHARGE MENTALE : LES DIFFÉRENCES HOMMES-FEMMES PAR O2/IPSO



DES FRANÇAIS ESTIMENT SOUFFRIR D'UN EXCÈS DE CHARGE MENTALE



23%
FEMMES

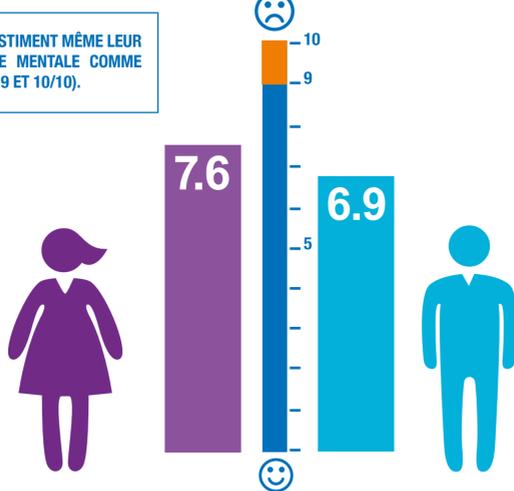
14%
HOMMES



SOURCE : O2/IPSO

LE DEGRÉ DE CHARGE MENTALE RESENTI

18% DES FEMMES ESTIMENT MÊME LEUR NIVEAU DE CHARGE MENTALE COMME TRÈS ÉLEVÉ (ENTRE 9 ET 10/10).



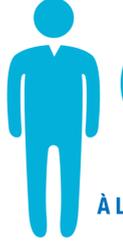
SOURCE : O2/IPSO

DES ORIGINES BIEN DISTINCTES ENTRE HOMMES ET FEMMES



46%

L'ASSOCIENT À L'ARRIVÉE DE LEUR ENFANT



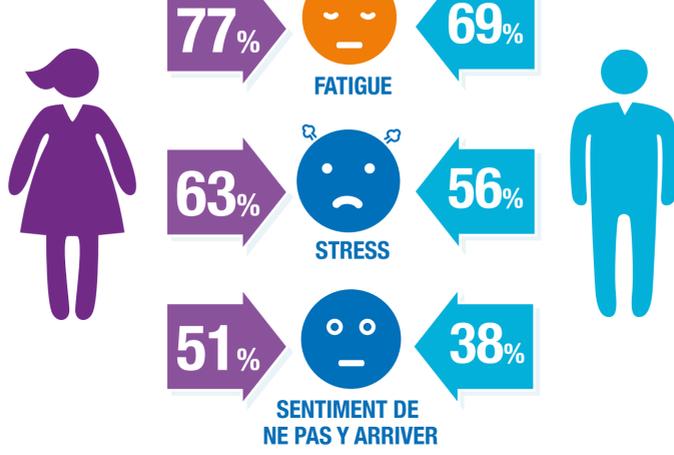
47%

L'ASSOCIENT À L'ENTRÉE DANS LA VIE ACTIVE



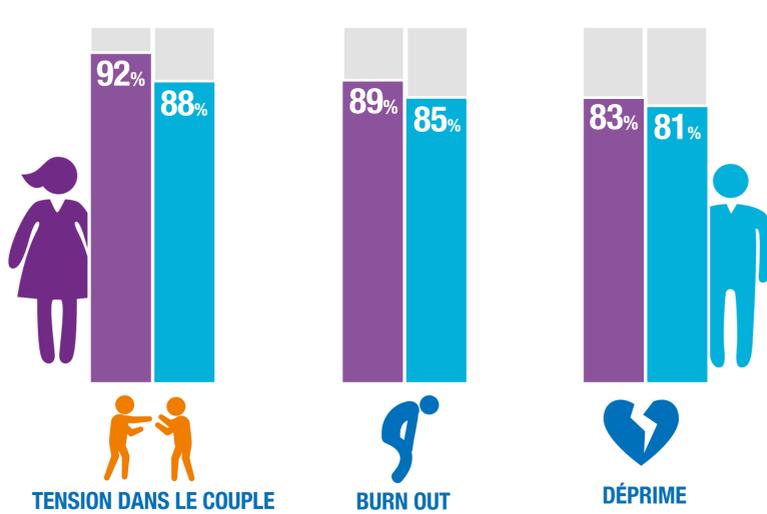
SOURCE : O2/IPSO

LES SIGNES D'UNE CHARGE MENTALE TROP PESANTE



SOURCE : O2/IPSO

LES CONSÉQUENCES DE LA CHARGE MENTALE AU QUOTIDIEN



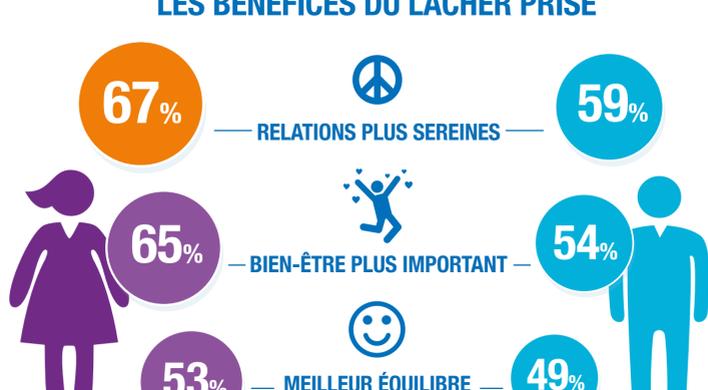
SOURCE : O2/IPSO

LES ASTUCES ENVISAGÉES POUR LIMITER SA CHARGE MENTALE



SOURCE : O2/IPSO

LES BÉNÉFICES DU LÂCHER PRISE



SOURCE : O2/IPSO

LA CHARGE MENTALE DEMAIN



SOURCE : O2/IPSO