

QUELQUES RESSOURCES SUR LA CHARGE MENTALE

LIVRES

- Travail invisible : portrait d'une lutte féministe inachevée*, Camille Robert et Louise Toupin
- Les angles morts*, Alexa Conradi
- Maternité: la face cachée du sexisme*, Marylise Hamelin
- Maman est partie acheter du lait*, Maude Goyer
- Un autre regard et La charge émotionnelle et autres trucs invisibles*, Emma
- La Charge mentale des femmes ... et celle des hommes : mieux la détecter pour prévenir le burn-out*, Aurélia Schneider

Conciliation travail – famille – études

- Qui s'occupe du souper? : travail-famille : l'affaire des deux parents*, Nathalie Collard
- L'art de concilier le travail et la vie personnelle : harmoniser sa vie*, Guylaine Deschênes
- Le temps fractionné : multiactivité et création de soi*, Patrick Cingolani
- La conciliation travail famille : y trouver son compte et son bonheur*, Claudie Arsenault

RESSOURCES EN LIGNE

- Calculateur en ligne : <https://rcentres.qc.ca/travail-invisible.html>
- Bandes dessinées d'Emma : <https://emmaclit.com/mes-parutions/>
- Article paru en France, sur Libération.fr : « Charge mentale, l'inattendu retour », par Cécile Daumas

VIDÉOS

- Reportage de l'émission *Format Familial* : [« Décortiquer la charge mentale »](#).
- Court-métrage [Je suis la charge mentale](#), réalisé par Margaux Heller pour le Nikon Film Festival.

MES OUTILS
