

GUIDE D'ANIMATION

SOUTENIR SANS ALOURDIR : RÉFLEXION COLLECTIVE SUR LES BONNES PRATIQUES ORGANISATIONNELLES POUR ALLÉGER LA CHARGE MENTALE DES FEMMES



*Production du Centre de recherche sociale appliquée (CRSA) en collaboration
avec le Réseau des groupes de femmes Chaudière-Appalaches (RGFCA)*

CRÉDITS

Développement de l'outil d'animation :
Amélie Lanteigne en collaboration avec
Angela Brunschwig

Centre de recherche sociale appliquée (CRSA)
en collaboration avec le Réseau des groupes
de femmes Chaudière-Appalaches (RGFCA)

Révision linguistique : Denise Carboneau

Conception graphique : bête féroce

DROITS DE REPRODUCTION

© CRSA, 2025

Dépôt légal
ISBN (version imprimée) : 978-2-925512-06-6
ISBN (PDF) : 978-2-925512-07-3
Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2025

Toute utilisation ou *reproduction* de ce document
est *permise* à condition d'en mentionner la source :
Centre de recherche sociale appliquée. 2025. *Guide
d'animation. Soutenir sans alourdir : réflexion
collective sur les bonnes pratiques organisationnelles
pour alléger la charge mentale des femmes.*
Pour le Réseau des groupes de femmes Chaudière-
Appalaches, Trois-Rivières, Centre de recherche
sociale appliquée, 20 p.

À PROPOS DU CENTRE DE RECHERCHE SOCIALE APPLIQUÉE (CRSA)



Le Centre de recherche sociale appliquée est un organisme autonome à but non lucratif qui soutient le développement du pouvoir d'agir des collectivités et des organisations. À cette fin, il recourt à la recherche sociale pour accompagner les groupes dans leur analyse des problèmes sociaux et la synthèse de leurs pratiques. Son approche participative favorise le croisement des savoirs théoriques, expérientiels et d'action ainsi que le transfert continu des connaissances.

À PROPOS DU RÉSEAU DES GROUPES DE FEMMES CHAUDIÈRE-APPALACHES (RGFCA)



Le Réseau des groupes de femmes Chaudière-Appalaches (RGFCA) est un regroupement régional de 24 groupes de femmes qui travaillent à la défense des droits et à l'amélioration des conditions de vie des femmes. Il constitue un lieu d'actions, d'échanges d'informations, de connaissances et d'expertises sur les droits des femmes et l'égalité. Le RGFCA favorise la concertation entre les groupes de femmes et représente ces derniers auprès des instances politiques et publiques.

TABLE DES MATIÈRES

Pourquoi cet outil d'animation sur la charge mentale ?

4

Organisation technique

5

Activité 1 – introduction et brise-glace

8

Activité 2 – quiz sur la charge mentale des femmes

10

Activité 3 – autoévaluation de l'organisation

12

Activité 4 – plan d'action

13

Activité 5 – conclusion

15

Annexe 1 – grille d'autoévaluation de l'organisme

17

Annexe 2 – plan d'action

18

Annexe 3 – objectif SMART

20



POURQUOI CET OUTIL D'ANIMATION SUR LA CHARGE MENTALE ?

Entre 2021 et 2024, le Réseau des groupes de femmes Chaudière-Appalaches (RGFCA), en collaboration avec le Centre de recherche sociale appliquée (CRSA), a mené deux recherches afin de documenter le vécu de la charge mentale et ses effets sur les femmes de la région. Ces recherches ont donné la parole à des femmes ayant différents contextes de vie, qui ont partagé leurs réalités, leurs défis au quotidien et leurs stratégies.

Ces recherches ont mis en lumière que la charge mentale est omniprésente, invisible et a des conséquences non négligeables sur la santé globale des femmes. Elle affecte non seulement l'équilibre personnel et familial des femmes, mais aussi leur santé et leur rapport au travail. L'entrelacement entre différentes situations, telles que la précarité financière ou la pauvreté, la monoparentalité, l'immigration, le handicap ou l'assistance sociale, exacerbe la charge mentale des femmes.

Elles montrent également que les organismes et les milieux de travail ont un rôle à jouer. Les pratiques organisationnelles, les services offerts et les conditions de travail peuvent contribuer à alourdir ou au contraire à alléger la charge mentale des femmes.



OBJECTIFS DE L'ANIMATION

- ✓ Sensibiliser les équipes de travail à la charge mentale des femmes et à ses conséquences.
- ✓ Favoriser une prise de conscience collective des pratiques organisationnelles qui influencent la charge mentale des usagères des services (pouvant l'alourdir ou l'alléger).
- ✓ Générer des pistes concrètes d'action et d'engagement organisationnel.



PUBLIC CIBLE

Cet outil s'adresse aux équipes de travail d'organismes communautaires, ou d'autres milieux de travail de la région de Chaudière-Appalaches qui accueillent ou accompagnent des femmes. Il est conçu pour être animé à l'interne, dans une démarche de réflexion collective et participative.



ORGANISATION TECHNIQUE

DURÉE DE L'ANIMATION

3 heures

Méthode

La démarche proposée dans cet atelier s'inscrit dans une approche d'éducation populaire autonome (EPA). Concrètement, cela signifie que l'atelier ne cherche pas à enseigner au sens formel du terme, mais plutôt à favoriser un processus collectif, démocratique et participatif où chaque personne contribue à la réflexion. L'EPA vise à susciter une prise de conscience individuelle et collective des réalités vécues et des conditions de vie, en mettant de l'avant l'expérience des personnes participant à l'atelier. Cette méthode repose sur l'idée que les savoirs issus de la vie quotidienne sont aussi importants que les savoirs académiques, et qu'ils peuvent être mobilisés pour transformer les pratiques et, à plus long terme, le milieu de vie, de travail ou la société. L'atelier cherche donc à créer un espace d'échanges où l'on passe du vécu individuel vers une compréhension collective, dans l'objectif d'identifier des pistes d'action concrètes¹.

Préparation

Ce document est un guide pour l'animation de l'atelier. Nous suggérons que l'animation soit assurée par un-e membre de l'équipe de l'organisme ou par une ressource externe. La personne chargée de l'animation de l'atelier peut en faire une adaptation selon les besoins ou le mode de fonctionnement du groupe.

Il est recommandé que toutes les personnes participant à l'atelier lisent [la synthèse \(2 pages\) des deux recherches](#) qui ont été menées au sujet de la charge mentale préalablement à l'atelier.

La personne animatrice est invitée à suivre les consignes suivantes :

1. Préparez le matériel avant l'atelier ;
2. Assurez-vous d'avoir un local adéquat pour accueillir le nombre de personnes attendues et que toutes les participantes puissent se voir (idéalement, une table entourée de chaises) ;
3. Adaptez les activités au nombre de personnes participantes ;
4. Portez attention à la dynamique du groupe (le temps et les prises de parole, malaises ou silences) lors de l'animation.

MATÉRIEL

Le matériel dont vous aurez besoin :

- Flipchart ou tableau
- Post-it
- Crayons
- Gomme
- Grands constats des recherches
- Cartons de couleur rouges et verts, un de chacun pour chaque personne participante
- Grille d'autoévaluation de l'organisme en annexe 1
- Grille « Plan d'action » en annexe 2
- Outil « SMART » en annexe 3 pour chaque personne participante
- Présentation PowerPoint comme support visuel (facultatif)

¹Définition de l'éducation populaire autonome (EPA) selon Co-Savoir.

DÉROULEMENT

Vous pouvez noter dans la colonne de gauche l'horaire qui concorde avec le moment de la journée où vous donnez l'atelier. Vous avez également un espace pour prendre des notes au besoin dans la colonne de droite.

| HORAIRE | DURÉE | ACTIVITÉ | MATÉRIEL REQUIS | NOTES |
|---------|------------|--|---|-------|
| | 20 minutes | 1. Introduction et brise-glace | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Flipchart</i> ou tableau • Crayons | |
| | 30 minutes | 2. Quiz sur la charge mentale des femmes | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Flipchart</i> ou tableau • Grands constats des recherches • Gommette • Cartons de couleur rouges et verts, un de chacun pour chaque personne participante | |
| | 40 minutes | 3. Autoévaluation de l'organisme | <ul style="list-style-type: none"> • Grille d'autoévaluation de l'organisme (en annexe 1) • Crayons | |
| | 15 minutes | Pause | | |

| HORAIRE | DURÉE | ACTIVITÉ | MATÉRIEL REQUIS | NOTES |
|---------|------------|-----------------|--|-------|
| | 60 minutes | 4 Plan d'action | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Flipchart</i> ou tableau • Post-it • Crayons • Grille « Plan d'action » en annexe 2 • Outil « SMART » en annexe 3 | |
| | 15 minutes | Conclusion | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Flipchart</i> ou tableau • Crayons | |
| Total | 3 heures | | | |

ACTIVITÉ 1: INTRODUCTION ET BRISE-GLACE

OBJECTIFS

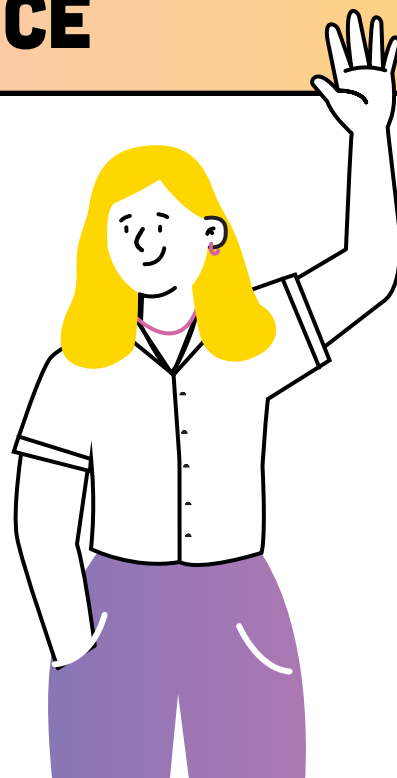
- Présenter le cadre et les objectifs de l'atelier.
- Ouvrir la discussion sur le sujet de la charge mentale des femmes.
- Engager la participation.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Flipchart ou tableau
- Crayons

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

20 MIN



DÉROULEMENT

1. Accueil et présentation du cadre et des objectifs de l'atelier

Remercier les personnes participantes de leur présence.

Introduire au contexte de la démarche :

- Cet atelier s'inscrit dans une démarche de sensibilisation et de mise en action autour d'un enjeu qui touche beaucoup de femmes, souvent de façon invisible : la charge mentale. C'est un atelier qui vise à mieux comprendre ce qu'est la charge mentale, et à réfléchir ensemble aux façons dont notre organisation peut contribuer à l'alléger.
- L'atelier s'appuie sur deux recherches menées au cours des dernières années par le Centre de recherche sociale appliquée (CRSA) et le Réseau des groupes de femmes Chaudière-Appalaches (RGFCA). Ces recherches ont donné la parole à des femmes de la région, qui ont partagé leur vécu, leurs réflexions, leurs préoccupations et des pistes de solution. L'atelier se veut participatif, sans bonnes ou mauvaises réponses, et il se base sur l'expérience et la réflexion collective.

2. Brise-glace

- Demander à chaque personne participante de partager, en un mot-clé, ce que signifie la charge mentale selon elle.
- Prendre en note les mots-clés sur le tableau/flipchart.

NOTES POUR L'ANIMATION

- Si l'animation a lieu dans un groupe mixte, il est possible que certaines réactions d'opposition émergent, par exemple des commentaires pouvant minimiser le phénomène de la charge mentale des femmes ou faisant dévier la discussion (ex. : « tout le monde ressent une charge mentale » ou « ce n'est pas une question de genre »). Si cette situation survient, rappelez calmement le cadre et les objectifs de l'atelier :



- Cet atelier s'appuie sur deux recherches réalisées auprès de femmes de Chaudière-Appalaches et vise à réfléchir aux moyens d'alléger le fardeau, dont elles ont témoigné, dans nos organisations. L'objectif n'est pas de comparer les expériences entre les hommes et les femmes, ni de régler toutes les différences de perception, mais de nous outiller à améliorer nos pratiques à partir de réalités documentées.
- Ce recentrage permet de reconnaître les réactions pouvant survenir, sans les laisser occuper toute la place, et de protéger le climat constructif de l'atelier.

ACTIVITÉ 2 : QUIZ SUR LA CHARGE MENTALE DES FEMMES

OBJECTIFS

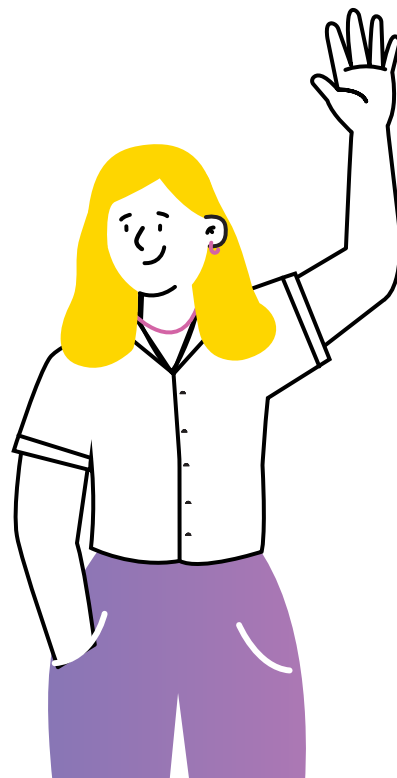
- Déconstruire les mythes entourant la charge mentale.
- Mettre en lumière une diversité d'expériences liées à la charge mentale des femmes.
- Favoriser la prise de conscience.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- *Flipchart* ou tableau
- Grands constats des recherches
- Gomme
- Cartons de couleur rouges et verts, un de chacun pour chaque personne participante

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

30 MIN



DÉROULEMENT

1. Présentation de l'activité

- Expliquer que cette activité prendra la forme d'un quiz ludique et que celui-ci permettra de tester les connaissances et d'introduire des constats clés issus des recherches. Mentionner que le but n'est pas d'avoir les bonnes réponses, mais de réfléchir ensemble à la réalité de la charge mentale et à ses effets.

2. Quiz sur la charge mentale des femmes

- Distribuer des cartons de couleur avec lesquels les personnes participantes pourront répondre aux questions. Expliquer qu'elles pourront lever leur carton vert pour répondre « vrai » et lever leur carton rouge pour répondre « faux ».
- Poser les questions du quiz et, après que les personnes participantes aient répondu, demander d'expliquer la raison pour laquelle elles ont répondu vrai ou faux.
- Dévoiler la réponse en lisant le grand constat associé à la question. Coller le grand constat associé à la question avec de la gomme sur le tableau/*flipchart* au fur et à mesure que les réponses sont dévoilées.

3. Discussion collective

Partager la définition de la charge mentale :

- Vous l'avez compris, la charge mentale, c'est donc tout ce qu'on porte dans la tête pour la bonne marche de la vie familiale et de la maison. C'est penser à tout, planifier, organiser et prévoir, par exemple : planifier les repas, suivre les rendez-vous, gérer le budget, anticiper les besoins des enfants ou des proches... La charge mentale comprend aussi une charge émotionnelle : le souci constant du bien-être des autres, la responsabilité de s'assurer que tout le monde va bien, physiquement et psychologiquement. La charge mentale est un phénomène constant et invisible, parce qu'elle se fait dans la tête, en continu, même quand on est au travail ou qu'on fait autre chose. Elle est surtout portée par les femmes. On parle de « charge » parce que ce travail invisible pèse lourd : il demande beaucoup d'énergie mentale, de concentration et de disponibilité, et peut mener à de la fatigue, du stress ou de l'épuisement.

Faire ressortir que la charge mentale n'est pas qu'individuelle, elle a des sources et des impacts collectifs et organisationnels, et demander aux personnes participantes ce qu'elles ont pensé des réponses au quiz :

- Ce qui est important de retenir en lien avec les affirmations que nous venons de voir, c'est que la charge mentale n'est pas uniquement une affaire personnelle ou individuelle. Chaque femme peut bien sûr développer ses propres stratégies pour gérer son quotidien, mais la charge mentale est aussi profondément influencée par des facteurs structurels, collectifs et organisationnels : les normes sociales, les inégalités persistantes entre les femmes et les hommes, les conditions de travail, la disponibilité des services, les politiques publiques, ou encore, sans qu'on le veuille, les pratiques dans nos propres organisations.
- Autrement dit, la charge mentale ne vient pas uniquement d'une bonne ou mauvaise organisation du quotidien, mais aussi de l'environnement dans lequel la femme évolue et des ressources (ou manque de ressources) qui l'entourent. C'est ce qui explique que les femmes en situation de pauvreté, de monoparentalité, d'immigration, de handicap ou d'aide sociale, par exemple, doivent composer avec une charge mentale exacerbée.
- Je vous invite donc à réfléchir à nos propres observations et expériences, mais aussi de faire des liens avec notre milieu de travail. Qu'est-ce qui nous surprend le plus dans ces grands constats ? Comment ces constats se reflètent-ils (ou non) dans notre organisme ? Nous allons approfondir ces réflexions dans la prochaine activité.

ACTIVITÉ 3 : AUTOÉVALUATION DE L'ORGANISATION

OBJECTIFS

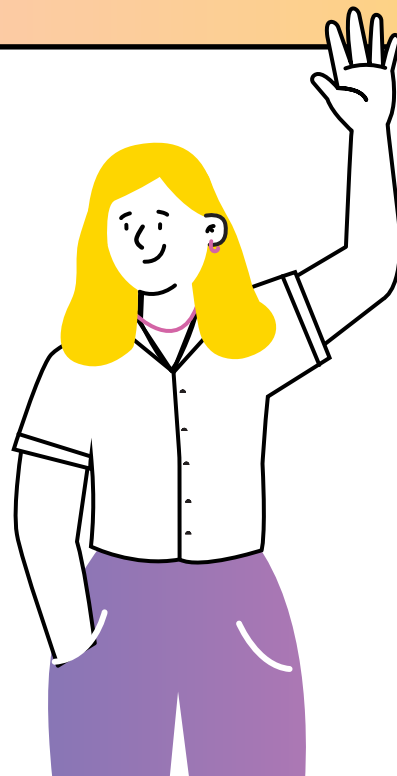
- Se baser sur les grands constats des recherches sur la charge mentale pour porter un regard réflexif sur le fonctionnement interne de l'organisation.
- Permettre à l'équipe d'évaluer la position/les pratiques de l'organisation sur une base commune.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Grille d'autoévaluation de l'organisme (en annexe 1)
- Crayons

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

40 MIN



DÉROULEMENT

1. Introduction à l'activité

Faire une transition avec l'activité précédente :

- On passe maintenant de la prise de conscience à la mise en action. Après avoir exploré ensemble certains constats de la recherche, je vous invite à réfléchir à notre propre organisation. Comment ces enjeux se reflètent-ils ici, dans nos pratiques, nos services, nos façons de travailler, pour les usagères de nos services ? Quels aspects collectifs ou organisationnels contribuent, parfois sans qu'on s'en rende compte, à alourdir ou à alléger la charge mentale des femmes que nous accueillons ?

2. Autoévaluation de l'organisme

Présenter la grille d'autoévaluation de l'organisme (en annexe 1). L'activité a pour objectif de réfléchir aux pratiques organisationnelles déjà en place qui permettent d'alléger la charge mentale des femmes qui fréquentent l'organisme :

- Quelles pratiques avons-nous déjà mises en place qui permettent d'alléger la charge mentale des femmes ? Quels sont nos défis actuels ?

Demander aux personnes participantes d'identifier, si possible, au moins une pratique en place permettant d'alléger la charge mentale des femmes, ainsi qu'au moins un défi dans les pratiques actuelles.

PAUSE DE 15 MINUTES

ACTIVITÉ 4 : PLAN D'ACTION

OBJECTIF

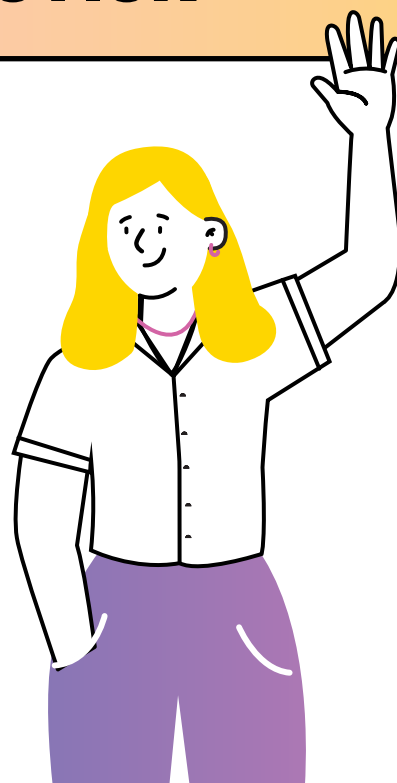
- Générer collectivement des pistes d'action concrètes adaptées à l'organisation pour alléger la charge mentale des femmes.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Post-it
- Crayons
- Flipchart ou tableau
- Grille « Plan d'action » en annexe 2
- Outil « SMART » en annexe 3

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

60 MIN



DÉROULEMENT

1. Introduction à l'activité

Rappeler que l'atelier s'inscrit dans une volonté de transformation collective, et que les idées recueillies pourront nourrir une réflexion plus large à l'intérieur de l'organisme :

- Tout au long de l'atelier, nous avons pris conscience de réalités et de constats issus des recherches. Nous avons aussi réfléchi à nos propres pratiques. Cette activité nous permet maintenant de passer à l'action pour que notre organisme puisse concrètement mettre en place des actions pour alléger la charge mentale des femmes que nous accueillons.

2. Remue-méninges sur les pratiques pouvant alléger la charge mentale des femmes

Demander aux personnes participantes de réfléchir à des pratiques pouvant alléger la charge mentale des femmes et d'inscrire chacune de leurs idées sur un Post-it :

- Pour que cet atelier ait un impact concret, je vous propose qu'on réfléchisse collectivement à des engagements réalistes à mettre en place dans notre organisation. Je vous invite à réfléchir à des idées concrètes, réalistes et adaptées au contexte de l'organisation. Même de petits changements peuvent avoir des effets non négligeables.

3. Élaboration d'un plan d'action

- Regrouper les Post-it sur lesquels les idées sont inscrites par grands thèmes ou familles d'idées sur le tableau/flipchart.

- Inviter le groupe à discuter collectivement pour remplir la grille « Plan d'action » de façon à :
 - Identifier des actions et les classer en ordre de priorité ou de faisabilité ;
 - Explorer comment les rendre effectives dans l'organisme ;
 - Désigner une personne-ressource ou un petit comité de suivi pour assurer la continuité de la mise en action ;
 - Convenir d'un échéancier réaliste ;
 - Identifier un indicateur de suivi de la mise en œuvre de chaque action identifiée.

NOTES POUR L'ANIMATION

- Privilégiez des engagements concrets (quoi, qui, quand) plutôt que des intentions vagues – utilisez l'outil SMART en annexe 3 au besoin.
- Les indicateurs de suivi peuvent rester simples, par exemple en lien avec la fréquence, le nombre d'activités offertes ou le nombre de femmes participantes à une activité.

ACTIVITÉ 5 : CONCLUSION

OBJECTIFS

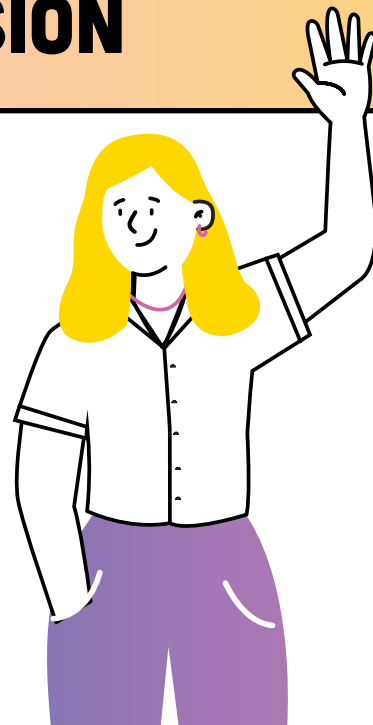
- Permettre aux personnes participantes de s'exprimer sur leurs apprentissages, surprises, etc.
- Remercier le groupe pour sa participation à l'atelier.

MATÉRIEL NÉCESSAIRE

- Flipchart ou tableau
- Crayons

DURÉE DE L'ACTIVITÉ

15 MIN



DÉROULEMENT

1. Faire le point sur l'atelier

Interroger les personnes participantes sur leur appréciation de l'atelier en notant des mots-clés sur le tableau/ flipchart pour assurer un support visuel aux échanges :

- Qu'avez-vous appris aujourd'hui ?
- Comment repartez-vous de cet atelier ?

2. Remercier les personnes présentes pour leur participation

- Remercier les personnes participantes et fixer une prochaine rencontre avec la personne-ressource ou le petit comité de suivi.
- Inviter les personnes participantes qui le souhaitent à consulter la synthèse des deux recherches et/ou les rapports de recherche complets, pour en apprendre davantage sur le sujet.

NOTES POUR L'ANIMATION

Les animatrices sont invitées à remplir le formulaire d'appréciation de l'outil d'animation en numérisant le code QR ci-dessous ou en visitant le <https://crsa.limequery.com/247679?lang=fr>. Vos réponses permettront de connaître les données relatives à l'utilisation de cet outil et de contribuer au processus d'amélioration continue des activités de transfert des résultats de recherche. Le formulaire prend environ 5 minutes à remplir. Merci de votre collaboration !



ANNEXE 1: GRILLE D'AUTOÉVALUATION DE L'ORGANISME

PRATIQUES ACTUELLES QUI CONTRIBUENT À RÉDUIRE LA CHARGE MENTALE DES FEMMES

Exemple : offre de billets d'autobus pour faciliter les déplacements des femmes

Exemple : ateliers de cuisines collectives

DÉFIS RENCONTRÉS DANS NOS PRATIQUES ACTUELLES

Exemple : manque de ressources financières

Exemple : heures d'ouverture peu flexibles

ANNEXE 2 : PLAN D'ACTION

| NOUVELLES ACTIONS IDENTIFIÉES POUR RÉDUIRE LA CHARGE MENTALE DES FEMMES | RESSOURCES NÉCESSAIRES (HUMAINES, MATÉRIELLES, FINANCIÈRES) | PERSONNE(S) RESPONSABLE(S) | ÉCHÉANCIER | INDICATEUR DE SUIVI |
|---|---|---|----------------|---|
| Exemple : offrir un service de halte-garderie pendant les activités de l'organisme | Local, budget pour une animatrice, matériel de jeux | Coordonnatrice + comité activités | Février 2027 | Nombre d'activités avec halte-garderie offertes |
| Exemple : intégrer des espaces de discussion sur la charge mentale | Temps réservé dans la programmation des activités, animation | Responsable de la programmation des activités | Septembre 2026 | Thème de la charge mentale abordé une fois par mois |
| | | | | |
| | | | | |
| | | | | |

LISTE D'EXEMPLES DE PISTES D'ACTION SUPPLÉMENTAIRES À METTRE EN PLACE AU SEIN DE L'ORGANISME

Sensibilisation

- Explorer les collaborations possibles entre organismes communautaires de la région.
- Offrir des conférences sur la charge mentale.
- Mettre sur pied une campagne locale de sensibilisation sur la charge mentale des femmes (ex. : affiches, infolettres, réseaux sociaux).
- Produire ou partager de courtes capsules vidéo mettant en lumière des témoignages ou des pistes d'action.

Activités de soutien

- Organiser des cafés-rencontres sur le thème de la charge mentale pour sortir de l'isolement et échanger des trucs et astuces.
- Offrir des activités de décompression (p. ex. : yoga, méditation, art-thérapie, écriture, etc.).
- Offrir des groupes de soutien/causerie pour les jeunes mères ou pour les proches aidantes.
- Faire appel à des bénévoles pour garder les enfants dans un espace dédié à l'intérieur de l'organisme pendant que les mères participent aux activités.
- Créer un espace calme / espace sensoriel / salle zen accessible aux usagères.

Accompagnement

- Faire des rappels téléphoniques personnalisés pour soutenir la participation aux activités de l'organisme.
- Soutenir les démarches administratives qui génèrent souvent une surcharge (p. ex. : immigration, aide sociale, prestations).

Action collective et mobilisation

- Collaborer avec la municipalité pour une campagne publique sur la charge mentale.
- Participer aux consultations municipales pour faire entendre les besoins des femmes.
- Revendiquer l'amélioration des infrastructures locales (parcs plus sécuritaires, trottoirs, transport actif).
- Participer à une campagne nationale existante ou organiser une action symbolique locale (p. ex. : manifestation, actions spécifiques pour la journée internationale des droits des femmes le 8 mars).

ANNEXE 3 : OBJECTIF SMART



S

SPÉCIFIQUE

Formuler un objectif spécifique et non vague.



M

MESURABLE

Identifier des informations concrètes pour mieux mesurer si l'objectif est atteint ou non.



A

ATTEIGNABLE

Viser un plus petit objectif permet de le réaliser plus facilement et ainsi vivre moins d'échecs.



R

RÉALISTE

Formuler un objectif réaliste selon le contexte et les ressources disponibles.



T

TEMPOREL

Fixer une date limite pour réaliser notre objectif permet d'augmenter les chances de l'accomplir, mais aussi de voir concrètement les progrès réalisés.