

**Charge
mentale &
bien être**

**OÙ EN
ÊTES-VOUS ?**



Charge mentale & bien être

OÙ EN ÊTES-VOUS ?

Bien que l'Afeas milite pour la reconnaissance du travail invisible depuis de nombreuses années, le concept commence à peine à être maîtrisé. Pour donner une définition brève, il s'agit du « travail non rémunéré effectué au sein de la famille, entre conjoint.e.s ou adultes autonomes, et par les mères et les pères auprès des enfants, de même que celui des aidant.e.s auprès des proches malades, âgé.e.s ou en perte d'autonomie. »¹.



On entend de plus en plus parler de la charge mentale, un autre concept fortement lié au travail invisible qui demeure encore très flou, difficile à comprendre et à identifier. Le Guide d'animation 2020-2022 se penche sur la question : « La charge mentale est le petit hamster qui court dans la tête, le jour comme la nuit, en raison de toute la planification et de l'organisation des tâches au sein de la famille, de la vie professionnelle et de l'engagement social. »²

De quoi s'agit-il ? Gérer le calendrier, l'horaire des enfants, les tâches à accomplir, les rendez-vous à prendre, les courses à faire, jongler sans cesse avec ces nombreuses balles en l'air, en tentant de n'en échapper aucune. Cette responsabilité gruge beaucoup d'énergie mentale et empiète sur les autres sphères de la vie. En effet, puisque le hamster ne cesse jamais de courir, il est difficile d'être pleinement concentrée sur le travail, sur une conversation importante, ou encore de se vider l'esprit pour un moment de détente bien mérité.

Malgré une certaine amélioration dans la répartition du travail invisible (attention, il reste encore beaucoup de travail à faire pour une répartition égalitaire généralisée!), la charge mentale demeure encore largement portée par les femmes. En effet, plusieurs couples se reconnaissent dans la dynamique où le compagnon dit être prêt à « aider », comme s'il rendait un service personnel à sa conjointe, alors qu'il s'agit de faire sa propre lessive, ou de nettoyer la maison qu'il a contribué à

salir. Il serait donc plus approprié de parler de contribution que d'aide. En outre, trop souvent, la femme doit dire clairement à son conjoint qu'est-ce qu'il peut faire pour « aider », puisqu'il semble difficile, voire impossible, pour monsieur de prévoir ce qui doit être fait, et de prendre des initiatives. Pour plusieurs femmes, c'est parfois plus simple de carrément s'en occuper soi-même.

Je sais que ce dernier paragraphe contient de grandes généralisations genrées, et je suis bien consciente que ce n'est pas le cas dans toutes les relations. Je sais aussi qu'il s'agit d'une vision très hétéronormative, et qu'il y a de nombreux autres types de couples existants. Cependant, je considère essentiel de se pencher sur ce schème encore très (trop) répandu, afin d'identifier les dynamiques problématiques pour être en mesure de les transformer.

Voici un exemple très parlant du phénomène décrit, tiré du livre *Si nous sommes égaux je suis la fée des dents*, où l'auteure s'adresse au conjoint :

« [...] quand vous êtes chez vous et que votre conjointe se lève et commence à préparer le repas pour les enfants (ou pour le couple), et que vous lui demandez : « Qu'est-ce que je peux faire... ? », comme si vous étiez son stagiaire. Elle vous dira alors : « Non, ça va, je n'ai pas besoin d'aide », ou encore elle vous déléguera une tâche, mais demeurera responsable du processus. Elle devra effectuer ses propres tâches tout en voyant à vous déléguer des choses. De l'extérieur, on dirait que deux

personnes préparent un souper ensemble, mais, dans les faits, la conjointe ne coupe pas des carottes en ne pensant voluptueusement à rien. Elle pense plutôt à la prochaine étape, à ce que les enfants refusent de manger, aux allergies, à la table qu'il faut commencer à mettre, etc.»³

Tout ça fait partie de la charge mentale, et le fait même de devoir penser à déléguer des tâches contribue au fardeau de la charge mentale. Évidemment, il s'agit d'une dynamique à deux, et le but n'est pas de pointer l'homme du doigt comme fautif. Il s'agit plutôt de se questionner sur ces réflexes, ces fonctionnements et habitudes que l'on tient pour acquis, ces rôles de genres que nous avons intériorisés. En remettant en question nos manières de fonctionner, on peut ouvrir la porte à une conversation constructive pour un partage plus égalitaire du travail invisible et de la charge mentale.


Finalement, il y a aussi la charge émotionnelle à considérer. Celle-ci est définie comme un penchant à aider autrui en offrant des signes d'affections pour soutenir les membres de la famille ou de l'entourage à travers leurs difficultés émotives. Il s'agit également des efforts déployés pour assurer le bien-être émotionnel de ses proches, notamment en minimisant ses propres besoins émotionnels ou en limitant ses demandes ou en effaçant ses limites. Ici encore, on aurait tendance à dire que les femmes ont un penchant naturel pour ce type d'attentions, mais il s'agirait d'un raccourci dangereux, qui renforce les stéréotypes de genre.

Nous avons acquis ces penchants et « talents naturels » en grande partie par notre socialisation. « La socialisation liée au genre réfère au processus par lequel les enfants apprennent les attentes sociales, les attitudes et les comportements typiquement associés aux garçons et aux filles. »⁴ Par exemple, lorsqu'enfant, on se fait constamment dire qu'on est belle, et qu'on se fait offrir des poupées et des mini-cuisinières en cadeau, on apprend ce qui est attendu de nous en tant que fille et que femme. Les garçons vont quant à eux se faire encourager à régler des problèmes, construire des lego, et s'affirmer sur le terrain de jeu.

Maintenant que nous avons atteint l'égalité de droit au Canada, il reste beaucoup de travail à faire pour atteindre l'égalité de fait, et cela passe par une prise de conscience, une déconstruction des stéréotypes de genres, et un changement de mentalités.

Pour cette première étape de prise de conscience, nous vous invitons à vous prêter au jeu en remplissant ce petit questionnaire d'auto-évaluation préparé par le comité Promotion-éducation-culture-action (PÉCA).

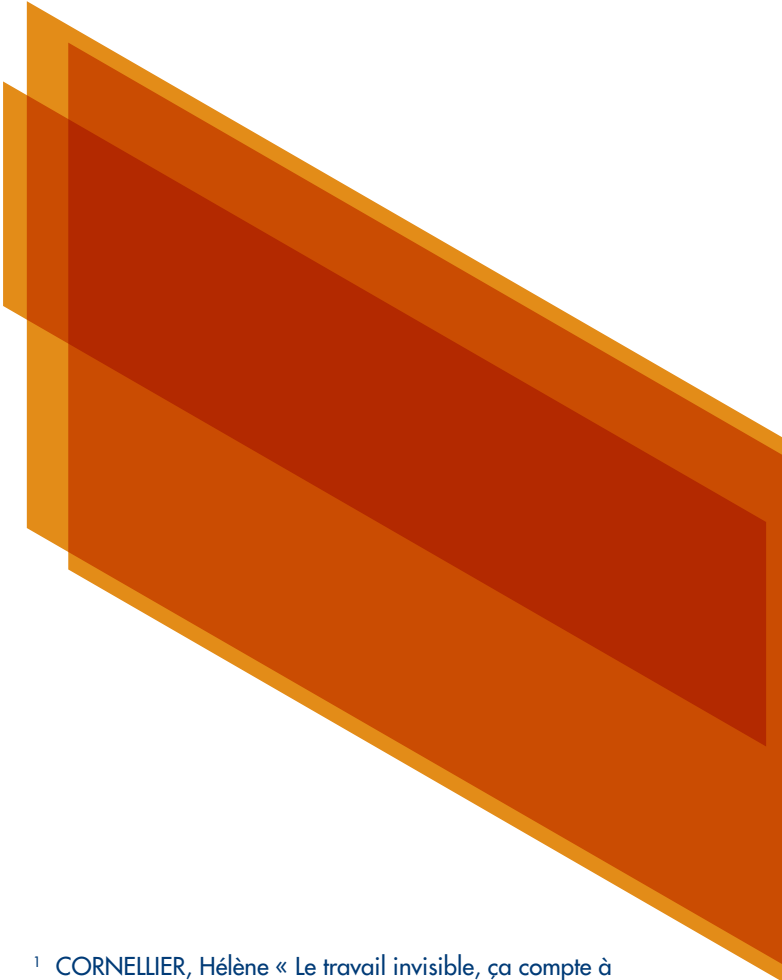
En effet, plusieurs d'entre nous sommes tellement habituées de penser à tout, que nous oublions l'ampleur du phénomène. En outre, avec la pandémie qui a tout chamboulé et à laquelle nous tentons de nous adapter depuis maintenant un an, la charge mentale a été décuplée pour de nombreuses personnes, puisqu'il faut toujours trouver de nouvelles façons de



fonctionner avec les nouvelles restrictions ou avec des situations sans cesse changeantes.

Dans un tel contexte, il est essentiel de prendre un peu de recul pour prendre conscience de la charge que l'on porte et pour réexaminer nos priorités. Nous vous laissons donc avec ce questionnaire d'auto-évaluation.

Pour en savoir plus sur le travail invisible, et pour appuyer nos recommandations, rendez-vous sur le site www.travailinvisible.ca.



¹ CORNELIER, Hélène « Le travail invisible, ça compte à l'Afeas depuis 1966! » Travail invisible, Les Éditions du remue-ménage, Montréal, 2018, p. 47

² FOURNIER, Pamela Fournier. Guide d'animation 2020-2022 : L'Afeas sur la place publique. Afeas, Montréal, 2020, p.30

³ CHÂTEAUNEUF, Amélie. Si nous sommes égaux je suis la fée des dents. Les Éditions Poètes de brousse/Amélie Châteauneuf, 2019. p.22

⁴ Encyclopédie sur le développement des jeunes enfants. Genre: socialisation précoce <http://www.enfant-encyclopedie.com/genre-socialisation-precoce/selon-experts/la-socialisationde-gendre-par-les-pairs-chez-lejeune#:~:text=La%20socialisation%20li%C3%A9e%20au%20genre,du%20genre%20chez%20l'enfant><http://www.enfant-encyclopedie.com/genre-socialisation-precoce/selon-experts/la-socialisationde-gendre-par-les-pairs-chez-lejeune#:~:text=La%20socialisation%20li%C3%A9e%20au%20genre,du%20genre%20chez%20l'enfant>. Consulté le 20 janvier 2020.

⁵ Frédérique Corre-Montagu. La charge mentale Se répartir les tâches en famille pour un quotidien plus serein. Les Éditions HATIER, 2019. p.2

Questionnaire

Auto-évaluation sur la charge mentale

***Notez que certaines situations ne s'appliqueront pas à vous, c'est normal. Ce questionnaire vise surtout à sensibiliser les gens sur ce qu'est la charge mentale, et à prendre conscience de l'importance de ce fardeau pour plusieurs personnes, encore majoritairement des femmes.**


Pour toutes les questions (exceptées les questions 5 et 6), veuillez ne sélectionner qu'une seule réponse par question. Une fois le questionnaire complété, référez-vous aux résultats à la fin du présent article pour connaître vos résultats.

1. Quelle est votre situation familiale ?

- a. Habite seul.e (pas de partenaire ni de personnes à charge) ;
- b. Habite en couple ou avec un.e colocataire, sans personne à charge ;
- c. Enfant(s), et/ou parent(s) ou proche(s) à charge, en vivant avec un.e partenaire ;
- d. Enfant(s), et/ou parent(s) ou proche(s), sans partenaire (monoparental.e).

2. Comment évalueriez-vous le niveau de travail invisible que vous effectuez ?

- a. Mon/ma partenaire en fait plus que moi ;
- b. Mon/ma partenaire et moi partageons le travail invisible de manière égalitaire ;
- c. J'en fais plus que mon/ma partenaire ;
- d. J'ai l'impression de tout faire seul.e (si vous n'êtes pas en couple, sélectionnez cette option).



3. Quel degré de pression ressentez-vous à être un parent/partenaire/personne parfaite (stress de devoir penser à tout, ne pas faire d'erreur, ne rien oublier, aider tout le monde, etc.) ?

- a.** Pression minimale (j'ai le droit à l'erreur, personne n'est parfait) ;
- b.** Pression moyenne (je pourrais faire mieux, mais je suis humain.e après tout) ;
- c.** Pression assez élevée (j'ai l'impression de ne pas être à la hauteur) ;
- d.** Pression maximale (je suis complètement dépassé.e).

4. Quelle description correspond le mieux à votre réalité ?

- a.** Il m'arrive plusieurs fois par semaine de me sentir détendu.e, de prendre du temps pour moi sans penser aux tâches à accomplir ou m'inquiéter pour mes proches ;
- b.** Il m'arrive au moins une fois par semaine de me sentir détendu. e, de prendre du temps pour moi sans penser aux tâches à accomplir ou m'inquiéter pour mes proches ;
- c.** Même quand je tente de me détendre je n'arrive jamais à réellement décrocher car je pense constamment aux différentes choses que je dois faire ;
- d.** Me détendre? Impossible, tout s'écroulerait autour de moi !

5. Encerchez toutes les activités que vous faites (accordez 1 point par activité encerclée)

- Travail ;
- Étude ;
- Soins des enfants ;
- Soins des parents ou autre proche ;
- Bénévolat.

6. Encerchez chaque élément de charge mentale pour lesquels vous êtes responsable (Attention : il ne s'agit pas nécessairement des tâches que vous effectuez, mais bien les tâches que vous planifiez/organisez. Par exemple, si c'est votre partenaire qui sort les poubelles mais que c'est vous qui devez lui rappeler quand c'est le moment de le faire, c'est à vous que revient cette charge mentale). *Si certains de ces points ne s'appliquent pas à votre situation, vous pouvez les remplacer par d'autres exemples de charge mentale.

- Penser à faire le ménage ;
- Penser à faire la vaisselle ;
- Penser à laver les draps ;
- Penser à faire la lessive ;
- Planifier les repas ;
- Préparer la liste d'épicerie ;

Suite de la liste sur l'autre page

- Penser à sortir les poubelles/recyclage ;
 - Penser à faire le plein d'essence ;
 - Gérer le budget ;
 - Penser à payer les factures ;
 - Penser à amener / récupérer les enfants à l'école ou à leurs activités ;
 - Penser à visiter ou appeler les parents et la famille ;
 - Penser à prendre les rendez-vous médicaux / dentiste, etc. ;
 - Penser à renouveler les ordonnances de médicaments ;
 - Penser à arroser les plantes / nourrir le chat/ chien ;
 - Penser à l'entretien de la voiture ;
 - Planifier l'entretien de la maison (réparations, etc.) ;
 - Penser à l'entretien du terrain (tondre la pelouse, pelleter l'entrée) ;
 - Se rappeler des anniversaires des membres de la famille /des ami.e.s ;
 - Planifier et préparer les évènements (fêtes, soirées, etc.) ;
 - Organiser et préparer les vacances ou les activités de loisirs pour la famille ou le couple ;
 - Gérer les conflits ou les émotions des membres de la famille/ de l'entourage ;
 - Autre (préciser)
-

Interprétation :

Entre 0 et 3 réponses encerclées : **1 point**

Entre 4 et 6 réponses encerclées : **2 points**


Entre 7 et 10 : **3 points**

Entre 11 et 15 : **4 points**

15 et + : **5 points**

7. Êtes-vous capable / avez-vous la possibilité de déléguer certaines charges mentales à votre partenaire ou à un.e proche ?

- a. Je n'ai pas besoin de déléguer, mon/ ma partenaire prend naturellement la responsabilité de certaines charges et je n'ai pas à m'en soucier ;
- b. J'arrive bien à déléguer certaines charges mentales, et j'ai confiance que ces tâches seront faites, je n'ai plus à m'en soucier ;
- c. Même quand j'arrive à déléguer certaines charges mentales, j'ai l'impression de toujours devoir faire des rappels et vérifier que c'est fait, ou souvent refaire la tâche car ça n'a pas été fait convenablement ;
- d. Je n'ai personne à qui déléguer les charges mentales / la personne à qui j'aimerais déléguer certaines charges refuse d'en être responsable ou en est incapable.



8. À quel niveau vous sentez-vous reconnu.e et apprécié.e dans votre gestion de la charge mentale ?

- a.** Mes proches reconnaissent souvent ma charge mentale et m'en remercient ;
- b.** Mes proches reconnaissent occasionnellement ma charge mentale et m'en remercient parfois ;
- c.** Mes proches reconnaissent rarement ma charge mentale et ne m'en remercient presque jamais ;
- d.** Personne ne reconnaît ma charge mentale ni ne m'en remercie

9. À quel point les éléments de votre charge mentale correspondent-t-ils à ce qui est important pour vous ? (Par exemple, si vous êtes en charge de penser à appeler les membres de la famille pour leur anniversaire mais que vous n'avez aucun intérêt pour ces conversations)

- a.** En général, mes charges mentales correspondent parfaitement à mes intérêts et priorités personnelles ;
- b.** En général, mes charges mentales correspondent assez bien à mes intérêts et priorités personnelles ;
- c.** En général, mes charges mentales ne correspondent pas vraiment à mes intérêts et priorités personnelles ;
- d.** En général, mes charges mentales ne correspondent pas du tout à mes intérêts et priorités personnelles.

10. La pression de performance que vous ressentez provient principalement de quelle source ?

- a.** Je ne ressens pas vraiment de pression de performance ;
- b.** De la société ;
- c.** De moi-même ;
- d.** De mes proches.

11. Avez-vous l'impression que votre niveau de charge mentale a changé avec l'arrivée de la pandémie ?

- a.** Mon niveau de charge mentale a baissé depuis la pandémie ;
- b.** Mon niveau de charge mentale n'a pas changé avec la pandémie ;
- c.** Mon niveau de charge mentale a augmenté depuis la pandémie ;
- d.** Mon niveau de charge mentale a beaucoup augmenté depuis la pandémie

Résultats questionnaire



Additionnez les points pour chaque question.
Comptez le nombre de a) b) c) et d).

- a) = 1 point**
- b) = 2 points**
- c) = 3 points**
- d) = 4 points**

N'oubliez pas d'additionner également
les points des questions dont vous devez
encercler les réponses !

20 points et moins - Vert :

Votre niveau de charge mentale est raisonnable, vous vous sentez appuyé.e et n'avez pas l'impression de devoir penser à tout par vous-même. Même si vous avez beaucoup de choses à faire, vous êtes chanceux.se, car vous ne vous sentez pas trop débordée mentalement. Vous arrivez à décrocher et le hamster dans votre cerveau peut se reposer de temps en temps. Continuez comme ça, et vous pouvez peut-être même partager vos astuces si des proches vous demandent conseil !

Entre 21 et 25 points - Jaune :

Votre niveau de charge mentale est moyen, vous vous sentez en mesure de l'accomplir, mais aimeriez parfois avoir moins de choses à gérer. Vous vous sentez relativement appuyé.e au niveau de votre charge mentale, mais sentez quand même une certaine pression de planifier et d'organiser les différentes tâches à effectuer, et ressentez un certain stress pour ne rien oublier et pour assurer le bien-être de vos proches.

Entre 25 et 30 points - Orange :

Votre niveau de charge mentale est élevé. Il y a un déséquilibre qui fait en sorte que vous vous sentez souvent débordée par tout ce à quoi il faut réfléchir, tout ce qu'il faut planifier. Vous occupez le rôle de gestionnaire dans votre foyer, et votre partenaire (si vous en avez un.e) agit comme l'exécutant.e, vous devez lui détailler les choses à faire ou les lui rappeler. Difficile de mettre son cerveau à off quand on a l'impression de devoir tout gérer (ou presque) pour faire fonctionner le quotidien.

30 points et plus - Rouge :

Alerte rouge! Votre charge mentale vous écrase, et vous vous sentez constamment à bout de souffle mentalement, émotionnellement, et physiquement. Vous vous sentez seul.e à devoir tout gérer, et ne vous sentez pas capable de mettre votre cerveau sur pause le temps de reprendre votre souffle. Ce rythme n'est pas soutenable à long terme et risque d'avoir des effets néfastes sur votre bien-être mental et même physique. Il est important de vous préserver pour éviter de brûler la chandelle par les deux bouts.

CONCLUSION

Peu importe le résultat obtenu, vous seul.e connaissez réellement votre degré de charge mentale, et c'est à vous d'évaluer si vous en avez trop sur les épaules. Ce questionnaire n'est pas une science exacte, c'est plutôt un exercice pour vous amener à réfléchir à votre charge mentale.

Plusieurs ressources existent pour vous aider, notamment le nouveau Guide de survie à la charge mentale, disponible gratuitement sur le [site internet de l'Afeas](#). Pour commencer, voici trois étapes que vous pouvez déjà tenter pour alléger votre charge mentale :

1. Faites le point sur ce qui vous encombre la tête ;
2. Revoyez vos priorités ;
3. Ayez une discussion calme et posée avec votre partenaire pour exprimer comment vous vous sentez, et pour tenter de trouver une solution à deux pour rééquilibrer la situation.

Nous espérons que ce petit jeu vous a permis de mieux identifier votre degré de charge mentale. Comprendre ce concept, prendre conscience de son importance et s'assurer que cette charge soit répartie de manière plus égalitaire au sein des ménages et de la société, tel était le but de cet exercice.

Nous vous encourageons à aller appuyer notre manifeste pour la valorisation du travail invisible (incluant la charge mentale !) au www.travailinvisible.ca