



# Charge mentale

---

## UN GUIDE DE SURVIE

# Charge mentale

## UN GUIDE DE SURVIE

**La charge mentale**, poids invisible qui pèse lourdement sur plusieurs d'entre nous à tout moment de la journée, peut rapidement devenir problématique et nuisible à notre bien-être émotionnel et physique, si elle n'est pas gérée correctement. Encore majoritairement portée par les femmes dans la plupart des couples hétérosexuels, il est essentiel de mieux reconnaître cette charge, afin de pouvoir mieux la gérer et la répartir de façon plus égalitaire.



# Qu'est-ce que la charge mentale ?

**On en entend de plus en plus parler. Sur les réseaux sociaux, à la télé, à la radio, dans les revues, mais sa compréhension demeure incertaine. De quoi s'agit-il au juste? Comment trouver de l'aide lorsque nous avons l'impression d'être bousculées, vidées et écrasées par la pression des rôles multiples que nous endossons? Y a-t-il des solutions? De quelle manière pouvons-nous y prendre pour faire arrêter le hamster qui court dans notre tête?**

Le concept de la charge mentale a été introduit en 1984 par la sociologue française, Monique Haicault, qui soutenait et démontrait par des enquêtes successives et socialement variées, que la part du travail domestique la moins visible concerne le travail global d'organisation et de gestion. Il diffère des tâches domestiques d'exécution et de leur répartition dans la famille. Un travail essentiel, intangible, constant et incontournable de gestion, d'organisation et de planification qui a pour objectif la satisfaction des besoins de chacun et qui incombe, en très large partie, aux femmes. Elle définit la charge mentale comme le fait de devoir penser à un domaine alors qu'on se trouve physiquement dans l'autre.

La bande dessinée « Un autre regard Tome 2: Fallait demander » de la dessinatrice Emma, illustre bien ce qu'est la charge mentale quotidienne des femmes. Elle a mis en lumière et en images ce que plusieurs femmes ressentent, sans toutefois être capables de l'expliquer.

En résumé, la charge mentale, ce n'est pas de tout faire, mais de penser à tout.

---

## La charge mentale domestique

Pour une femme qui vit en couple et qui occupe un emploi salarié, son esprit demeure préoccupé par les tâches ménagères et la gestion du foyer, constituant l'articulation de la « double journée » que mène celle-ci. Cette double charge ne se limite pas à une simple addition : elle emporte au travail une partie des tâches à gérer pour le foyer.

Bien qu'il soit démontré que les hommes participent de plus en plus aux tâches domestiques, il est aussi démontré que tout l'aspect de l'organisation et de la coordination repose essentiellement sur les épaules des femmes.

La bédéiste Emma soutient que « prendre votre part de charge mentale, ce n'est pas demander ce que vous pouvez faire, mais c'est pas non plus finir notre tâche une fois qu'on est lancées ! C'est savoir PAR VOUS-MÊME ce qu'il y a à faire.<sup>1</sup> »

## La charge émotionnelle

La charge émotionnelle, appelée aussi charge affective, désigne la propension à se soucier d'autrui et à offrir des signes d'affection ou d'attention. Cette charge est particulièrement développée par les femmes dans leur vie professionnelle et dans leur vie privée. Arlie Russel Hochschild, sociologue américaine, a publié en 1983, le livre « Le Prix des

sentiments », dans lequel elle définit le concept de travail émotionnel et met en évidence la place des femmes dans les métiers de soins et de services.

Depuis, cette notion a été vulgarisée par plusieurs. Emma la définit comme « le souci porté par les femmes de mettre son environnement à l'aise aux dépens, souvent, de leur propre confort à elles »<sup>2</sup>.

## Charge mentale et engagement

La charge mentale chez les femmes est de plus en plus lourde avec les années : travail, heures supplémentaires obligatoires, obligations professionnelles, arrivée d'un ou de plusieurs enfants, parents vieillissants, etc. Cette charge, de plus en plus lourde, risque-t-elle de devenir un frein à l'implication des femmes dans les lieux de pouvoir ? Oui, évidemment !

Plusieurs femmes se sentent discriminées parce qu'on leur associe automatiquement la prise en charge des responsabilités familiales. On tient donc pour acquis qu'elles sont moins disponibles et on juge qu'elles sont incapables d'assurer les demandes d'engagement et de productivité au travail. Voilà donc une barrière invisible qui empêche les femmes d'accéder à des postes dans des lieux de pouvoir et ce, avant même de prendre en compte leurs compétences.

## La surcharge mentale

La nécessité de devoir anticiper toutes les charges du quotidien et de devoir exister dans plusieurs mondes (professionnel, personnel et familial) à la fois, risque d'en faire basculer plusieurs vers la surcharge. Cette surcharge mentale peut se manifester de plusieurs façons : sentiment de manquer de temps, de devoir tout faire dans l'urgence, impression d'être toujours débordée, se comparer aux autres et culpabiliser parce qu'on n'y arrive pas, des symptômes de grande fatigue, des troubles du sommeil ou encore une hyperémotivité. Toutes ces manifestations peuvent mener à divers problèmes psychologiques : troubles anxieux, épuisement professionnel, dépression, etc. L'épuisement au féminin est un phénomène de plus en plus répandu.

La Docteure Aurélia Schneider, psychiatre spécialisée dans les thérapies comportementales et cognitives et auteure du livre « La charge mentale des femmes (et celle des hommes) », nous dit que la première étape est de prendre conscience de ce surmenage pour pouvoir ensuite agir, avant le burn-out.

**Pour évaluer votre charge mentale, remplissez notre [Questionnaire d'auto-évaluation sur la charge mentale](#), disponible dans la section [Ressources du site internet de l'Afeas](#).**

<sup>1</sup> La charge émotionnelle et autres trucs invisibles #03, Massot Éditions, 2018

<sup>2</sup> <https://www.rtl.fr/girls/identites/qu-est-ce-que-la-charge-emotionnelle-7794867592> Extrait d'une entrevue accordée par la dessinatrice Emma à la Radio Télé Luxembourg (RTL)

# Des solutions

**Qu'on se le dise: les femmes ne viennent pas au monde avec un gène qui leur fait aimer nettoyer les toilettes ou changer les couches, tout en ayant la charge de penser à ne pas oublier de passer à l'épicerie après le travail parce que certaines choses manquent pour les lunchs du lendemain, ou planifier le repas du samedi parce qu'on attend de la visite, ou ne pas oublier les rendez-vous, etc.**

Ce guide vise à soutenir les personnes qui veulent modifier leur fonctionnement afin de répartir ces responsabilités de façon plus équitable, et non pas pour déléguer des tâches à l'autre (qui est une tâche en soi, ajoutant au fardeau de la charge mentale). Vous y trouverez des astuces et des trucs afin d'amoindrir votre fardeau de travail invisible et d'établir une manière de fonctionner qui vous convienne. Parce que l'égalité entre les femmes et les hommes passe par ce chemin. Parce que nous voulons toutes et tous avoir accès à du temps libre pour nous ressourcer et profiter un peu de la vie. Parce que nous voulons toutes et tous une belle vie, dans l'égalité et l'harmonie. Parce que nous voulons toutes et tous que le hamster dans notre tête tourne un peu moins vite, et même qu'il puisse se permettre une sieste une fois de temps en temps.

## **Par quoi commencer ?**

Évidemment, chaque situation familiale ou de couple a ses propres particularités, et la façon de fonctionner s'installe souvent graduellement, de façon plus ou moins inconsciente, et chacun s'habitue au statu quo, avec un degré de satisfaction et de bien-être variable. Il faut donc d'abord prendre un moment pour comprendre la dynamique qui s'est installée, et prendre conscience que nous avons participé à sa mise

---

en place. Il faut également prendre un moment pour identifier nos besoins et nos attentes, de façon claire, et également tenter d'identifier et comprendre nos propres limites. Évidemment, il ne s'agit pas de s'embarquer dans une psychothérapie en profondeur, mais bien de prendre le temps de réfléchir et de déconstruire certains présupposés et réflexes que nous avons développés, sans nous en rendre compte, depuis de nombreuses années. La liste de conseils qui suit est largement tirée de deux ressources clés : *La charge mentale*, de Frédérique Corre Montagu, et *Si nous sommes égaux je suis la fée des dents*, d'Amélie Châteauneuf

## Comprendre la dynamique en jeu

Il ne s'agit pas de pointer du doigt et de blâmer son conjoint de ne pas en faire assez. Il faut réfléchir calmement, analyser le fonctionnement et la répartition actuelle des tâches, comprendre ses sentiments face à cette situation et identifier ses besoins.

## Faire le point sur ce qui vous encombre la tête

Ça peut paraître simple, mais faites une liste !

**1) Pendant 3 jours, notez absolument tout ce que vous accomplissez**, tant les actions concrètes que le travail de planification, de gestion du temps, etc. Cela vous permet de rendre visible ce travail et cette charge habituellement invisibles.

## 2) Faites un tri :

**a)** Les tâches que vous devez absolument garder dans votre champ de responsabilité : par exemple parce que vous êtes la seule à avoir l'expertise nécessaire pour l'accomplir (mais n'oubliez pas que la plupart des choses peuvent s'apprendre !), ou si c'est une tâche qui vous amène une grande satisfaction.

**b)** Les tâches qui peuvent être redistribuées : notamment les tâches qui sont les plus lourdes à gérer mentalement ou physiquement, ou encore qui grugent beaucoup de votre temps, alors que quelqu'un d'autre pourrait peut-être le faire mieux, plus vite ou les deux.

**c)** Les tâches qui ne sont pas si indispensables que ça : si elles ne contribuent pas à votre bonheur et à votre épanouissement personnel, ou si elles s'avèrent plus stressantes que gratifiantes. Il peut être bénéfique de réévaluer nos priorités : forcez-vous par exemple à supprimer le plus de tâches secondaires possible comme « repasser les draps et les serviettes » ou « faire un mini-potager sur le balcon ».

## Demander de l'aide

Après avoir passé plusieurs années ensemble, on pourrait penser qu'on n'a plus besoin de se parler pour se comprendre. C'est une fausse croyance. Si on a déjà du mal à gérer tout ce qui nous trotte dans la tête, comment peut-on s'imaginer pouvoir gérer ce qui se passe dans la tête des autres personnes vivant avec nous.

---

Ne pas demander aux autres de peur de se faire dire « non » ou « oui, mais plus tard » c'est présumer à l'avance que les choses ne se feront pas. Demander offre une vraie chance de pouvoir alléger la tâche.

Pour la psychiatre Aurélia Schneider, la meilleure stratégie est de formuler une demande motivante en s'impliquant dans la demande pour mieux impliquer l'autre. Par exemple : « Ça m'arrangerait que tu .... » ou encore « J'ai besoin que tu .... ».

Demander de l'aide et s'en tenir à ce qui avait été dit : résister à l'envie de faire à la place de l'autre.

## Impliquer les enfants

Aussitôt qu'ils sont en âge de comprendre, les jeunes enfants sont capables de prendre en charge quelques petites tâches simples. Même si cela demande une certaine dose de patience pour l'apprentissage, progressivement l'enfant deviendra efficace dans la réalisation de cette tâche et développera le simple réflexe d'y penser par lui-même ou elle-même.

Pour les enfants, l'envie de participer, d'être impliqués et responsabilisés peut s'avérer plus forte qu'on ne pourrait le croire. Ils et elles ressentent de la fierté et le désir d'aider vient plus naturellement. Ces nouveaux apprentissages les aideront à devenir autonomes, à développer leur confiance en eux

et leur potentiel, et leur serviront lorsqu'à leur tour ils ou elles seront en couple.

## Accepter l'imperfection

Que ce soit les enfants ou le ou la conjoint-e qui accomplissent une tâche pour la première fois, il est bien possible que ce ne soit pas parfait ou que ce ne soit pas fait de la manière dont vous en avez l'habitude. Si la perfection n'existe pas, les bonnes intentions comptent, et avec l'expérience tout ce beau monde pourra accomplir ses tâches de manière de plus en plus acceptable.

Il est donc essentiel de lâcher prise et de prendre conscience qu'il n'y a pas seulement une seule manière de bien faire les choses. Laisser faire les autres à leur façon est une belle preuve de confiance.

En outre, cette leçon d'accepter l'imperfection est valable pour vous également ! Trop souvent, nous (les femmes ou les parents en général) nous mettons de la pression pour tout faire parfaitement, pour performer, pour ne rien oublier, et pour que tout le monde soit comblé de joie, d'amour, de repas faits maison et de bonheur organique 24/7. Stop ! Respirons, prenons un pas de recul et réfléchissons : si je ne prends pas le temps de planifier toute la fin de semaine pour toute la famille, ou si je répète la même recette deux semaines de suite par manque d'inspiration, quelle catastrophe risque réellement de survenir ? Généralement,

---

la réponse est difficile à identifier, puisque nous sommes tellement conditionnées à nous mettre de la pression pour que tout soit parfait, mais une fois que nous la trouvons, elle dit souvent : c'est pas grave !

L'important, pour le bonheur et le bien-être des enfants et/ou de la famille, est-ce que c'est vraiment d'avoir un menu ultra-diversifié et parfaitement équilibré, qui respecte le guide alimentaire québécois, 3 fois par jour, 7 jours sur 7 ? Ou est-ce d'avoir des parents heureux, épanouis, qui ne s'arrachent pas les cheveux de la tête pour des exigences qui ne sont pas si essentielles que ça ?

## Prendre du temps pour soi

Prendre un minimum de 10 à 20 minutes par jour pour penser à soi, pour faire quelque chose qu'on aime, peut s'avérer indispensable pour l'équilibre. Que ce soit la lecture, prendre une marche, écouter de la musique, pratiquer la méditation ou même faire une sieste, tous ces moments seront propices pour la détente, pour décompresser et pour se faire plaisir.

Pour s'assurer que ces moments deviennent routiniers, ils doivent être intégrés dans la planification quotidienne, et ce, même si vous culpabilisez de le faire au début. Peu à peu, ils deviendront naturels. Il est temps de mettre les priorités à la bonne place, et prendre du temps pour soi doit en faire partie. Il faut donc abandonner toutes les idées qui font croire que prendre du temps pour soi est égoïste, ou non prioritaire.

## Établir une collaboration

Toutes les personnes vivant dans un même lieu devraient pouvoir être capables de faire une lessive, de passer le balai, de faire la vaisselle, de recoudre un bouton ou de sortir les poubelles, en autant bien sûr que ces personnes soient en âge pour le faire. Évidemment, il y aura un apprentissage et il faudra laisser le temps aux apprenti·e·s de faire des erreurs et, il faudra sans doute répéter les explications. Mais au bout d'un certain temps, tout deviendra plus facile et plus naturel. Dites-vous que si vous êtes capable de faire une tâche, tout le monde peut en être capable. Une fois établie, la collaboration de toute la famille donnera une meilleure chance de diminuer la charge mentale.

## Penser à l'extérieur de la boîte

Dépendamment du contexte et des circonstances, la structure familiale ou relationnelle ne permet pas toujours de pouvoir compter sur son ou sa conjoint·e pour répartir la charge mentale. Cependant, il ne s'agit pas des seules personnes vers qui vous pouvez vous tourner pour obtenir de l'aide et vous permettre quelques moments de répit. Pensez aux autres membres de votre famille (frère, sœur, cousin·e, oncle, tante, parents, etc.) ou encore des ami·e·s, voisin·e·s, membres de la communauté, organismes d'aide, etc. Ces options ne permettent peut-être pas de déléguer de grandes parties de la charge mentale à autrui, mais peuvent potentiellement vous fournir un appui, ou des ressources pour vous aider à mieux gérer votre charge mentale.

## Références :

La Charge mentale des femmes ... et celle des hommes : mieux la détecter pour prévenir le burn-out. Aurélia Schneider. Éditions Larousse, 2018.

Un autre regard, tome 1 : Trucs en vrac pour voir les choses autrement. Emma. Massot Éditions, 2017

Un autre regard, tome 2 : Fallait demander. Emma. Massot Éditions, 2017

Un autre regard, tome 3 : La charge émotionnelle et autres trucs invisibles. Emma. Massot Éditions, 2018

Un autre regard, tome 4 : Des princes pas si charmants Et autres illusions à dissiper ensemble. Emma. Massot Éditions, 2019

La charge mentale : se répartir les tâches en famille pour un quotidien plus serein. Frédérique Corre Montagu. Éditions Hatier, 2020

Si nous sommes égaux, je suis la fée des dents. Amélie Chateauf. Éditions Poètes de brousse, 2019

Mieux partager la charge mentale entre conjoints. Andréanne Moreau, Châtelaine, 28 avril 2020. En ligne, consulté le 8 février 2021. <https://fr.chatelaine.com/vie-pratique/mieux-partager-la-charge-mentale-entre-conjoints/>

Partager le poids de la charge mentale. Valérie Simard, 4 octobre.2019. La Presse. En ligne, consulté le 8 février 2021. <https://www.lapresse.ca/societe/famille/2019-10-04/partager-le-poids-de-la-charge-mentale>

Connaissez-vous la charge mentale ? Danielle Choquette, Journal de Montréal, 24 février 2018. En ligne, consulté le 8 février 2021. <https://www.journaldemontreal.com/2018/02/24/connaissez-vous-la-charge-mentale>



Pour plus d'informations :  
[www.afeas.com](http://www.afeas.com)  
[info@afeas.com](mailto:info@afeas.com)