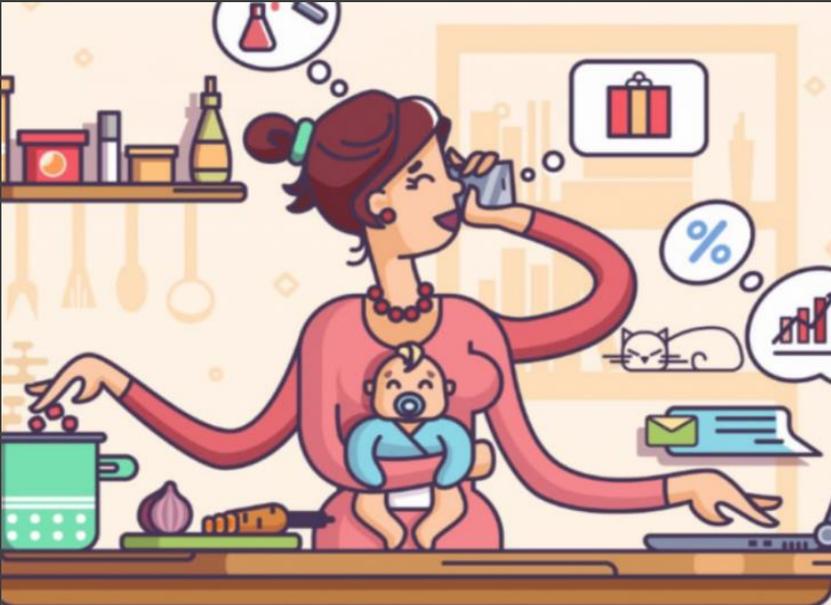




Femmes et Travail

Les enjeux d'aujourd'hui

Introduction : les 3 rôles d'une femme



La vie d'une femme est souvent une combinaison de **3 temps de vie très intenses** :

- Femme,
- Mère,
- Professionnelle.

Charge mentale des femmes ?

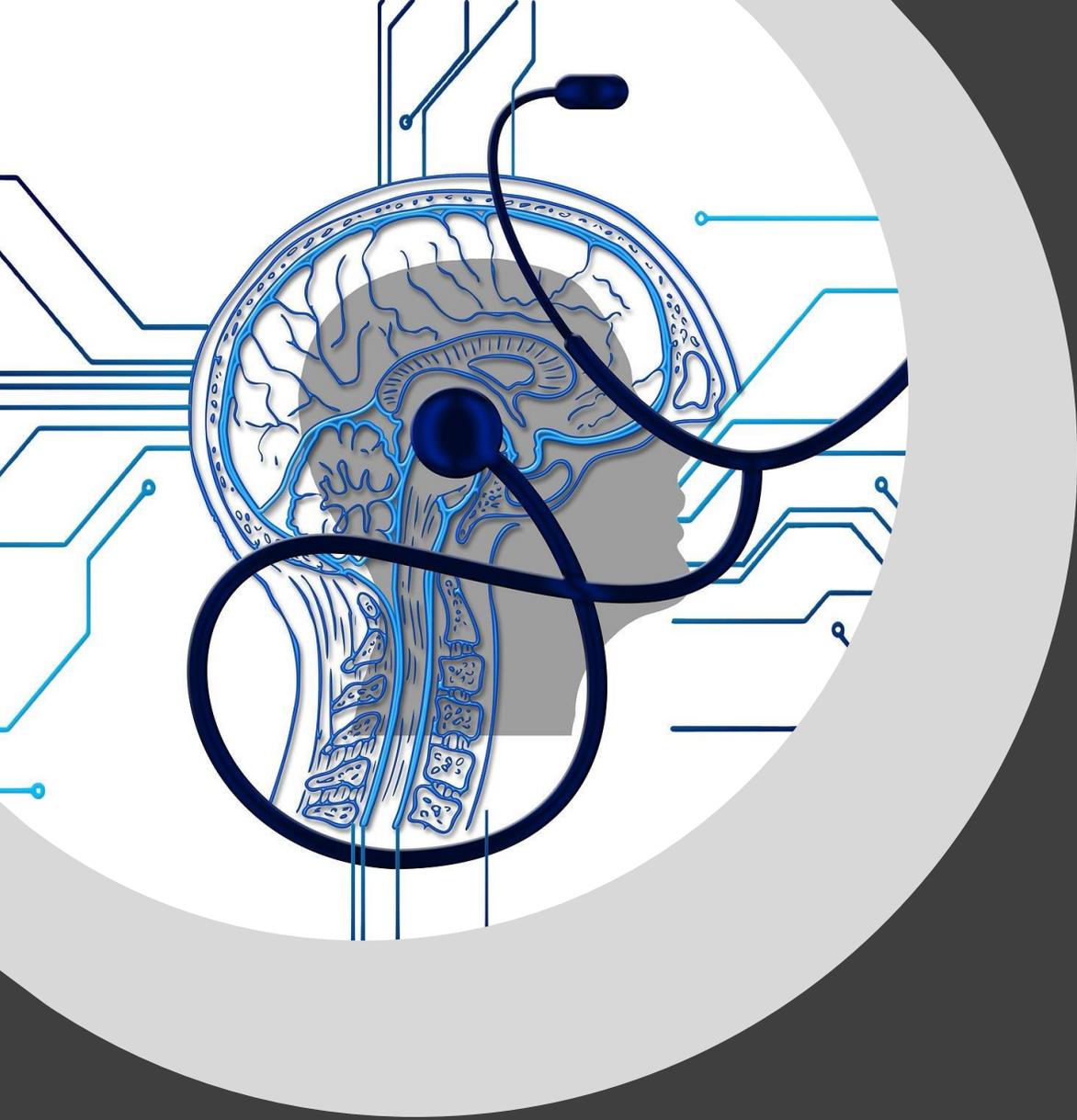
Le concept de charge mentale a été popularisé par la **BD d'Emma** en 2017.

Pour découvrir Emma :

https://www.youtube.com/watch?v=xCYGAExN25s&ab_channel=France3Bretagne



- La blogueuse Emma et sa bande-dessinée "Fallait demander" a suscité le débat, posant la question de la répartition des tâches au sein des couples, ou charge mentale.



Charge mentale des femmes ?

Depuis que les femmes travaillent, elles se sont retrouvées à devoir mener de front leur vie personnelle et professionnelle. Elles doivent à la fois penser aux tâches qu'elles ont à faire au bureau et à la maison.

Le poids de la multitude de choses auxquelles il faut penser peut toucher tout le monde, qu'on soit en couple, célibataire ou divorcé.

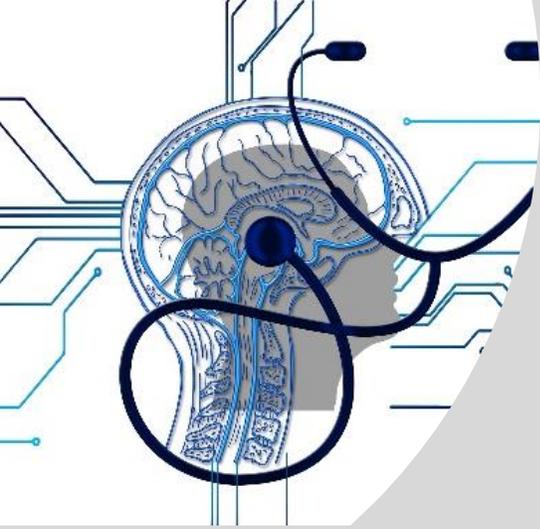
Si elle touche essentiellement les femmes, les hommes peuvent aussi être concernés.



Charge mentale des femmes ?

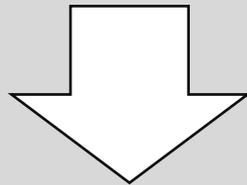
Ensemble des opérations mentales effectuées comme efforts de concentration, de compréhension, d'adaptation, d'attention et de minutie...

Accomplissements de tâches de traitement d'informations, mais aussi pressions psychologiques liées aux exigences de rapidité, délai, qualité d'exécution, à l'obéissance... qui génèrent une contrainte psychique de charge mentale.



La charge mentale ménagère

Nombreuses actions du quotidien qui peuvent sembler anodines, mais qui occupent une place prédominante dans les pensées de certaines personnes (en particulier les femmes).



La charge mentale ménagère ne consiste pas seulement dans la simple réalisation de ces tâches.

C'est le fait d'y penser !



Poids des pensées = l'esprit n'est pas libre car tout au long de la journée, il doit se rappeler les choses qui doivent être réalisées. L'esprit est accaparé par une liste d'actions à ne pas oublier, ce qui représente une source de fatigue mentale et physique.

Exemples



LA CHARGE MENTALE DU SOIR

"La charge mentale pour moi, c'est quand je me couche une heure plus tard après lui. Je range le salon, lance une machine, prépare les sacs et les tenues de tout le monde, regarde si les repas du lendemain sont prêts, revois l'agenda pro et familiale. "

T'as pensé à...?
@taspensea



LA CHARGE MENTALE DU MIDI

"Pour moi, la charge mentale, c'est même après la séparation, quand je prends soin de mes enfants, même loin de moi. C'est anticiper les sorties de la semaine, leur prévoir des vêtements, gérer leurs rendez-vous, car leur père ne le fera jamais. "

T'as pensé à... ?
@taspensea

Télétravail et charge mentale ménagère ?

Des conclusions qui prouvent la pression genrée du télétravail

Les études actuelles démontrent que la généralisation du télétravail a accentué la charge mentale professionnelle, notamment chez les femmes.



Quelques conclusions des études menées

- Les mères de famille sont les premières victimes de la crise sanitaire.
-

- La charge mentale des femmes fait envoler la pression et les tensions dans les couples et affecte l'entourage familial.

- Les femmes ont de plus en plus de difficultés à séparer vie privée et vie professionnelle : *envoyer des mails en regardant un film, répondre aux appels en cuisinant, terminer un dossier quand les enfants sont couchés...*



- Le télétravail a intensifié les conflits entre la vie professionnelle et la vie privée, en particulier pour les femmes avec de jeunes enfants âgés de 0 à 5 ans.
- En télétravail, les femmes sont aussi plus souvent interrompues que les hommes... notamment par les enfants. Elles ont 1,5 fois plus de risques d'être interrompues lorsqu'elles travaillent à la maison...
- Elles sont 1,3 fois moins nombreuses que les hommes à avoir un espace isolé pour télétravailler.

Bien que les hommes assument plus de responsabilités qu'auparavant, la part des femmes dans le travail non rémunéré a augmenté.

-
- Elles sont 1,3 fois plus susceptibles d'être anxieuses que les hommes.
 - Les confinements ont une incidence significative sur les soins non rémunérés et l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée :
 - les femmes ont, en moyenne, passé 62 heures par semaine à s'occuper des d'enfants (36 heures pour les hommes) et 23 heures par semaine à accomplir des tâches ménagères (15 heures pour les hommes).



Les ressources :

[Union Européenne : Journée de la femme 2021](#)

La pandémie de COVID-19 constitue un défi majeur pour l'égalité entre les femmes et les hommes

[IFOP/MOONCARD : Charge mentale professionnelle.](#)

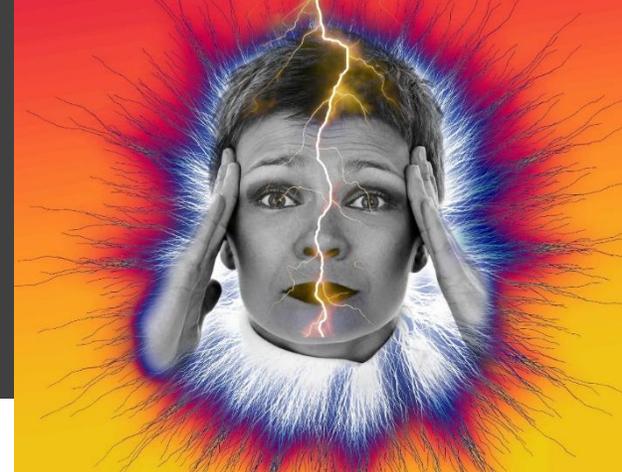
[Comment le travail empoisonne notre vie privée](#)

Baromètre sur la "charge mentale professionnelle", définie comme l'encombrement psychologique provoqué par des préoccupations d'ordre professionnel, y compris en dehors des horaires de travail.

[CAPITAL : Quand le télétravail accroît la charge mentale des femmes](#)

Pourquoi les femmes sont-elles plus affectées par le télétravail, qui ajoute, dit-on, à leur charge mentale déjà importante ?

Pour aller plus loin...



Une émission à écouter :

[France Bleue \(replay\) : La charge mentale des femmes](#)

Le concept de charge mentale a été popularisé par la BD d'Emma en 2017. Beaucoup de femmes s'y sont reconnues et elles ont pu mettre un mot sur le poids qui pèse sur leurs épaules au quotidien. Comment réussir à s'en débarrasser ?

Une vidéo à regarder :

[La charge mentale des femmes : les trucs et astuces efficaces d'Aurélia Schneider](#)

Psychiatre à Paris, elle publie un livre sur la charge mentale des femmes, leur condition, au moment où le harcèlement et les violences dont beaucoup sont l'objet défrayent la chronique sous forme de scandales, libérant d'une certaine manière la parole.

Un article à lire :

[Charge mentale : Quand ce sont les femmes qui gèrent tout](#)

Une liste est en boucle dans la tête des femmes, mères et actives, et se renouvelle sans cesse, c'est la fameuse et épuisante "charge mentale".

Solutions au travail



- Trouver le juste équilibre entre vie privée et vie professionnelle : s'imposer des horaires, notamment « *une fin de journée* » à ne pas dépasser.
- Se déconnecter du téléphone et de l'ordinateur pour ne pas être tentée de regarder les messages ou les notifications
- S'autoriser à ne pas réaliser toutes les tâches simultanément, s'accorder du temps pour appréhender l'ensemble du travail à réaliser, prendre des pauses régulières
- Un temps = une tâche et une seule ; arrêter de faire deux ou trois « choses » à la fois
- Différer ou annuler les tâches non urgentes ou non essentielles
- Redéfinir les priorités et déterminer précisément ce qui peut être compatible avec le travail ou non

Solutions à la maison...



- Demander de l'aide à son conjoint, à ses parents, à des amis...
- Responsabiliser les enfants plus grands et les aider à devenir plus autonomes
- Avoir une bonne hygiène de vie (rythme, alimentation et sommeil)

Découvrez d'autres conseils pour se débarrasser de la charge mentale :

<https://www.madameportelaculotte.com/fr/le-journal/6-conseils-pour-se-debarrasser-de-la-charge-mentale/>

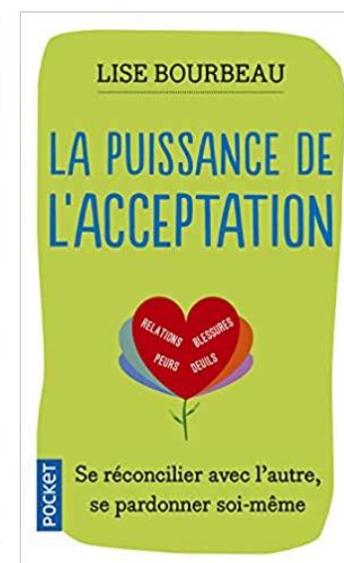
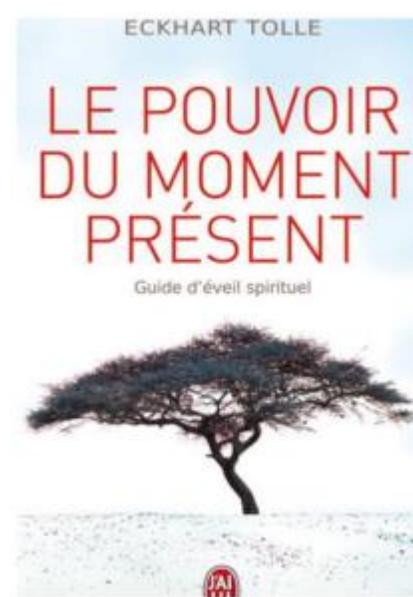
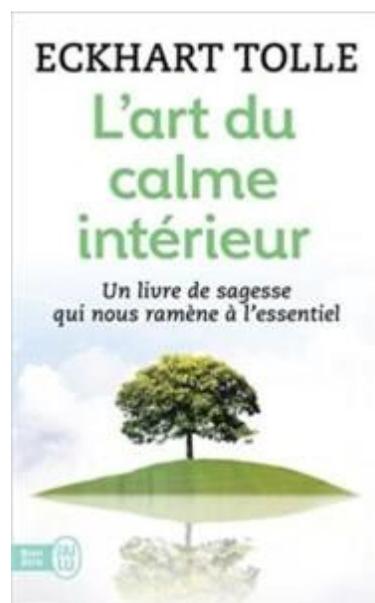
Les bonnes habitudes à prendre

~~Problem~~
Solution

Les bonnes habitudes prises n'ont pas de prix, pourtant elles peuvent très vite être mises à mal !



- Utiliser un agenda papier ou électronique
- Prendre des notes, faire des listes et s'y tenir
- Se concerter en famille pour maintenir la répartition des rôles
- Maintenir des temps dédiés pour des activités définies (loisirs, sports, lecture, sorties, cinéma...)
- Savoir demander de l'aide et savoir l'accepter
- Prendre des conseils auprès de professionnels (conseillers, thérapeutes, médecins...)
- Se documenter régulièrement (livres, journaux, Internet)



Quelques conseils lecture...

Vous souhaitez :

Plus d'infos sur cette thématique ?

Entreprendre un suivi pour faire le point sur votre parcours pro ?

Contactez l'Espace Emploi, un rendez-vous personnalisé vous sera proposé :

espaceemploi@mairie-grigny69.fr

04 78 48 25 58