

L'ESSENTIEL À SAVOIR SUR LA CHARGE MENTALE

FICHE CONSEIL

Les réponses aux questions que vous vous posez sur la « charge mentale », un concept popularisé par la dessinatrice Emma, avec une BD virale qui a fait le tour du web en quelques jours au cours de l'année 2017.

La « charge mentale », ce n'est qu'une question domestique et familiale ?

La notion de « charge mentale » apparaît pour la première fois dans [un article](#) de l'universitaire Monique Haicault en 1984. La sociologue explique qu'un travail n'engage pas seulement de la mise à disposition de temps et de moyens, mais implique aussi un sentiment de responsabilité. C'est ce sentiment de responsabilité qui nourrit la charge mentale : il faut s'organiser, anticiper, prévoir des solutions aux éventuelles difficultés, être prêt·e à réagir en cas d'urgence, réparer les pots cassés en cas d'erreur... Et endosser la culpabilité quand le résultat n'est pas satisfaisant.

Donc, *a priori*, la « charge mentale » n'est pas seulement une affaire de responsabilités domestiques et familiales. Toute mission qui vous incombe implique de la charge mentale, que ce soit dans l'univers professionnel ou dans la vie familiale.

Les femmes ont-elles plus de charge mentale que les hommes ?

Les femmes assurant encore plus de 70% du temps de travail domestique tout en comptant pour 48% de la population active : elles sont confrontées à la fameuse « double journée » et cumulent charge mentale professionnelle et charge mentale familiale. Avec ça, les stéréotypes de genre leur attribuent plus volontiers les affaires du foyer. Même quand elles travaillent, elles sont supposées s'assurer que la maison tourne : dans les couples qui décident de « déléguer » une partie des fonctions domestiques à des tiers (pour le ménage, la garde d'enfants...), ce sont plus souvent les femmes qui se chargent de recruter, encadrer, recadrer et, s'il le faut, licencier. Ainsi la ménagère au foyer est-elle devenue la manager du foyer !

L'évolution des modèles familiaux place un certain nombre d'hommes dans une situation similaire : par exemple, les pères séparés qui ont leurs enfants une semaine sur deux doivent penser à remplir le frigo avant que la portée débarque, trouver des baby-sitters et les booker à temps s'ils ont prévu de sortir un soir, prévenir leur employeur qu'ils partiront plus tôt mercredi ou vendredi et organiser leur travail en fonction de contraintes horaires...

La « charge mentale » est-elle reconnue ?

Ce qui frustre beaucoup, avec la « charge mentale », c'est que c'est la part la plus invisibilisée du travail. Elle est même souvent minimisée voire déniée : qu'est-ce que ça te coûte vraiment de penser à payer la cantine, à racheter des croquettes pour le chat, d'envoyer un SMS à la baby-sitter pour samedi soir, de prévoir de partir 15 minutes plus tôt du bureau pour passer chercher une préparation à la pharmacie ou récupérer des vêtements au pressing avant que ça ferme, etc. ? Dès qu'on entre dans le débat sur la charge mentale, ça grince dans les ménages et ça barbouille les méninges : que l'on se sent mesquine, quand même, d'être comptable de si petites pensées ordinaires, qui devraient relever du soin généreusement accordé aux siens et pas du compte-rendu des devoirs et des dus !

Pourquoi est-il difficile de se libérer de la charge mentale ?

Le problème avec la charge mentale, c'est qu'elle est très profondément intégrée. Notre éducation stéréotypée, pour commencer, nous a appris que la sphère des soins aux autres relevait plutôt des femmes. Ensuite, comme le sociologue [Jean-Claude Kaufmann](#) l'a étudié, nous ancrions très tôt dans la vie de couple une série de rituels très ordinaires procédant à la fois d'attentions sincères et de besoin de trouver notre place. Ces rituels vont, sur la durée, implicitement mettre en place une répartition des fonctions : et là, sans l'avoir vu venir, on se découvre en tant que femme à être devenue la « cheffe » des affaires intérieures (lessive, ménage, frigo...) « aidée » par son conjoint pour le bricolage. Mince, alors, on a reproduit le modèle de nos parents !

Et ça ne s'arrange pas quand arrivent les enfants : le congé maternité de 16 semaines *versus* 11 jours pour le papa fait que, « spontanément » on inscrit l'enfant sur sa carte vitale, on donne son numéro de téléphone au pédiatre, on se charge d'organiser la garde en prévision de la reprise du travail, on met en place toute l'ingénierie du fonctionnement de la maisonnée. Le nœud gordien de la charge mentale est là : c'est un mélange mal défini d'obligations et d'émotions, de devoirs et d'affection, de responsabilités et de don. Pas facile donc, de s'en libérer !

Quelles astuces pour alléger sa charge mentale ?

Malgré la complexité de la charge mentale, il existe quelques astuces pour changer de posture par rapport à toutes ces obligations intériorisées... Et aussi pour faire changer celles et ceux qui ne se rendent même pas compte de tout ce à quoi on pense tout le temps pour assurer leur qualité de vie !

Une option recommandée par l'experte de l'égalité femmes/hommes Brigitte Grésy : organiser son incompétence ménagère. De temps en temps, il faut savoir ne pas savoir faire telle ou telle tâche domestique, ne pas être très douée pour organiser les vacances, ne pas savoir si « on » a du cirage quelque part dans un placard, ne pas savoir si la/le baby-sitter est disponible samedi soir (avant de dégainer son portable pour lui envoyer un SMS !).

Ainsi, on encourage son petit monde à s'autonomiser : celui ou celle qui « oublie » de mettre son linge sale dans le bac ira à l'école ou au travail une fois en chaussettes sales et pensera sans doute à l'avenir à rassembler ses affaires avant le jour de lessive ; celui ou celle qui a une sortie scolaire la semaine prochaine n'aura pas de pique-nique s'il/elle n'a pas prévenu le jour des courses qu'il fallait lui acheter de quoi faire un sandwich ; celui ou celle qui a des chaussures neuves se fera des ampoules et pensera la fois suivante à acheter des pansements en prévision etc. C'est un peu vache sur le papier, mais rudement efficace.

Autre astuce : mettre les post-its qu'on a dans la tête sur des petits papiers aimantés au frigo familial. Désormais, quiconque va dans la cuisine se servir un verre d'eau prend au passage son ticket : payer la cantine, appeler le dentiste pour le petit dernier, prendre rendez-vous au garage pour la révision de la voiture, programmer les prochaines vacances, adresser le relevé du compteur d'électricité, passer chez le cordonnier etc. Qui a son ticket en poche a la responsabilité d'exécuter la tâche... Et vous n'avez plus le post-it dans la tête. Pourvu bien sûr de ne pas vous investir du rôle de contrôleur des travaux bien effectués en temps et en heure. Lâchez prise !