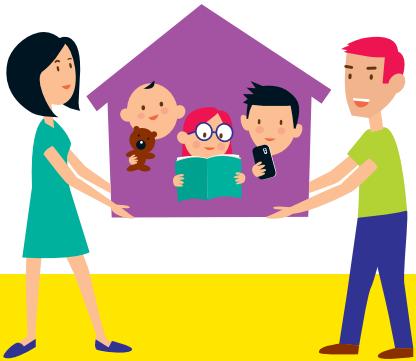
10 clés

Frédérique Corre-Montagu
Spécialiste en parentalité

La charge mentale

SE RÉPARTIR LES TÂCHES EN FAMILLE POUR UN QUOTIDIEN PLUS SEREIN

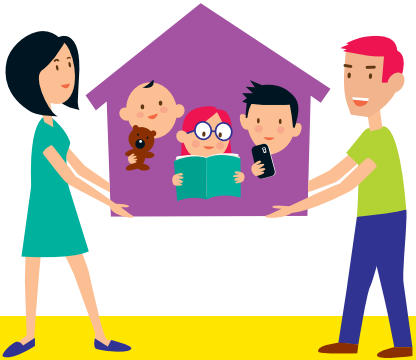


Hatier

Frédérique Corre-Montagu

La charge mentale

SE RÉPARTIR LES TÂCHES EN FAMILLE POUR UN QUOTIDIEN PLUS SEREIN



Hatier

SOMMAIRE

INTRODUCTION 3

PARTIE I **La charge mentale : un mal moderne dont il faut absolument se protéger** . 10

PARTIE II **Les 10 clés** 20

CLÉ N°1 : FAITES LE POINT SUR CE QUI VOUS ENCOMBRE LA TÊTE 22

CLÉ N°2 : DIALOGUEZ, NÉGOCIEZ, AGISSEZ 27

CLÉ N°3 : REVOYEZ VOS PRIORITÉS 34

CLÉ N°4 : UTILISEZ LES OUTILS D'AUTREFOIS ET D'AUJOURD'HUI 39

CLÉ N°5 : RÉSISTEZ À LA PRESSION SOCIALE 46

CLÉ N°6 : DITES NON À VOTRE PETITE VOIX INTÉRIEURE 52

CLÉ N°7 : ÉLIMINEZ LES CONTRAINTES INUTILES 56

CLÉ N°8 : SOYEZ BIENVEILLANT ENVERS VOUS-MÊME 60

CLÉ N°9 : VIVEZ PLEINEMENT L'INSTANT PRÉSENT 64

CLÉ N°10 : TROUVEZ L'HARMONIE AVEC VOS ENFANTS 71

CONCLUSION 76

RESSOURCES UTILES 78

INTRODUCTION

Lorsqu'elle publie sa bande dessinée « Fallait demander » sur sa page Facebook® en 2017, l'illustratrice Emma est loin de se douter du retentissement que cela va avoir. Ses planches sont partagées une centaine, des milliers, des centaines de milliers de fois par des femmes qui se retrouvent dans les scènes qu'elle décrit : sa course effrénée d'une tâche à l'autre sous le regard indifférent de son compagnon qui est pourtant prêt à l'aider à condition qu'elle le lui demande et qu'elle lui donne des instructions précises.

Même si la bande dessinée d'Emma semble, aux yeux de certains, trop féministe et trop caricaturale, elle a le mérite d'expliquer en quelques mots et dessins clairs, **la difficile gestion de la vie de famille sous ses nombreuses facettes** (anticipation, organisation, action et suivi) avec toute la charge mentale que cela implique.

Un concept pas si **récent que ça**

Le concept de charge mentale ne date pas d'hier. Il était déjà utilisé par des ergonomes dans les années 80 à l'ère de la grande mutation informatique pour décrire et mesurer la

quantité de ressources mentales mobilisées par des ouvriers pour réaliser une tâche, avec l'intensification et l'accélération des rythmes de production, les nouvelles exigences des clients, l'obligation de faire face à une multiplicité de demandes dans des délais de plus en plus courts…

Suite au succès phénoménal de la bande dessinée d'Emma, le terme de « charge mentale » est revenu sur le devant de la scène, car il décrit parfaitement le besoin constant de se **démultiplier psychologiquement et physiquement** pour gérer une famille et une maison. Cette gymnastique de l'esprit n'est pas sans rappeler ce que vivent beaucoup de gens au travail : exigences de délais, de rapidité et de qualité d'exécution de plus en plus fortes qui nécessitent des efforts de concentration, de compréhension, d'attention, d'adaptation constants. Pour ne rien arranger, beaucoup déplorent également manquer de soutien et de reconnaissance et avouent souffrir d'un **sentiment d'injustice et d'impuissance**, un facteur aggravant de la charge mentale tant au travail qu'à la maison.

Le parent **par défaut**

La vie des parents bascule à la naissance de leur premier enfant car, du jour au lendemain, ils deviennent responsables d'un être humain et doivent subvenir à ses besoins physiques, émotionnels et logistiques de façon régulière tout en continuant de mener (de préférence avec succès) leur vie de couple, leur vie sociale et leur vie professionnelle. Alors, ils font front ensemble, les premiers jours, les premières semaines, les premiers mois, mais très vite, pour toutes sortes de raisons, l'un prend les rênes pendant que l'autre

se décharge sur lui. L'habitude s'installe et c'est ainsi que l'un des deux devient ce qu'on appelle le **parent par défaut**.

Le parent par défaut est celui qui entend bébé pleurer la nuit et qui se lève pour aller voir ce qui se passe. C'est celui qui devient l'interlocuteur principal du pédiatre, de la crèche ou de la nounou. C'est celui qui se met à cuisiner des petites purées maison parce que c'est meilleur pour bébé et donc qui pense à aller acheter des légumes frais. C'est celui qui gère le suivi médical de l'enfant…

Quelques années plus tard, c'est le parent qui connaît tous les noms des copains et des professeurs de ses enfants. Qui remplit les dossiers de dix pages de début d'année scolaire. Qui écoute les histoires sans fin de disputes de copines à l'école. Qui n'a pas d'agenda personnel, mais un agenda familial où il note tous les rendez-vous de tout le monde. Qui connaît la taille et la pointure de chaque membre de la famille. Qui pense à acheter du papier transparent pour recouvrir les livres scolaires à la rentrée. Qui ne peut pas prendre sa douche sans que quelqu'un l'appelle…

Et dix ans plus tard, c'est le parent qui est à temps partiel pour gérer la vie des autres, dans le moindre détail, sans avoir le temps de souffler et encore moins de s'occuper de lui.

En première ligne, **les femmes**

Sans tomber dans la polémique du « qui en fait plus que l'autre à la maison ? », force est de constater que le parent par défaut est souvent la femme. En effet, même si la situation a beaucoup évolué ces dernières décennies, les femmes s'occupent toujours majoritairement de la gestion de la

maison et des enfants. La preuve, ce chiffre issu du dernier rapport de l'INSEE (2015) qui reste malheureusement stable depuis près de vingt ans : les deux tiers des tâches ménagères sont toujours pris en charge par les femmes.

Dire que la charge mentale touche plus les femmes que les hommes est donc un fait, pas un fantasme de féministes et encore moins une déclaration de guerre aux hommes qui jouent souvent un rôle actif dans la vie de famille.

LE SAVIEZ-VOUS ?

V Quand les papas prennent les onze petits jours de leur congé de paternité (68 % en 2013), ils participent statistiquement deux fois plus aux tâches ménagères qu'avant. Mais cela s'arrête souvent quand ils reprennent leur travail.

Source : Observatoire des Inégalités – 2011

Si les femmes endossent si souvent le rôle de parent par défaut, c'est donc rarement parce que leur compagnon est égoïste ou défaillant. Ce n'est pas non plus parce qu'elles ont une super mémoire ou un cerveau capable de sauter instantanément d'une tâche à l'autre. C'est d'abord parce qu'elles ont subi des **remaniements physiques et psychologiques pendant la grossesse** qui les ont fait murir et leur ont donné le sens des responsabilités vis-à-vis de leur enfant. C'est aussi à cause des **schémas traditionnels**, d'un **modèle parental** que l'on reproduit plus ou moins consciemment et d'un **système éducatif** encore **trop souvent genré** (il suffit

d'ouvrir un catalogue de jouets pour s'en rendre compte). Entre autres raisons qui poussent plus ou moins volontairement les femmes à devenir le parent par défaut, on peut aussi citer :

- la différence de salaire, même à travail égal, avec leur compagnon ;
- le syndrome de la femme parfaite sous toutes ses facettes : mère parfaite, épouse aimante, salariée modèle, amie en or, fée du logis…
- les aménagements mis en place par certains patrons pour les jeunes mamans (et non les jeunes papas) ;
- le congé parental durant lequel elles se voient parfois attribuer le rôle de « mère au foyer corvéable à merci » ;
- leur difficulté à déléguer ;
- leur difficulté à lâcher prise ;
- un besoin vital de se sentir aimées, appréciées… autrement dit, la peur de déplaire, d'être rejetées, d'être jugées si elles refusent de jouer ce rôle ;
- l'investissement de leur compagnon dans son travail, en bon *pater familias* qui subvient aux besoins de sa famille ;
- une différence de perception : du désordre, des impératifs, des obligations…
- etc.

Ce faisant, elles laissent les autres membres de la famille se décharger entièrement sur elles et deviennent, au fil du temps, **la mémoire vive, la base de données familiale**, celles à qui on demande systématiquement « quand est ci ? » et « où est ça ? ».

LE SAVIEZ-VOUS ?

✓ Les jeunes femmes sont maintenant généralement plus diplômées que les hommes, notamment quand elles font des études supérieures longues. En 2016, c'était le cas de 32 % des femmes de 25 à 34 ans contre 26 % des hommes dans la même tranche d'âge.

✓ Parallèlement, les interruptions d'activité liées aux enfants restent beaucoup plus fréquentes pour les femmes. En 2016, les femmes qui travaillaient étaient presque quatre fois plus souvent à **temps partiel** que les hommes : 30 % d'entre elles contre 7 % pour les hommes en France métropolitaine.

✓ Enfin, les femmes perçoivent en moyenne un salaire 18,6 % inférieur à celui des hommes.

Source : INSEE – 2017

En deuxième ligne, **le conjoint**

La charge mentale pèse aussi beaucoup sur le conjoint qui se retrouve souvent, pour reprendre l'image du monde du travail, dans la situation d'un employé qui doit sans cesse **contenter un patron exigeant**, sans toujours avoir les informations et le soutien nécessaires pour le faire. Il voit très bien que le parent par défaut n'arrête pas, **court d'une tâche à l'autre, s'épuise à petit feu**, mais il ne sait pas comment l'aider. Pire, quand il le fait, il se sent souvent **maladroit et incompétent**, ce que d'ailleurs le parent par défaut ne manque pas de lui faire remarquer plus ou moins