

marie france

Charge mentale : comment savoir qu'on en souffre et comment en sortir ?

93

PARTAGES

CLARA CROCHEMORE |

MIS À JOUR LE MARDI 11 JUILLET 2017

La journée., vous pensez sans arrêt au repas des enfants. Le soir, vous enchaînez lessives, vaisselle, ménage à un rythme digne d'un marathonien. Vous êtes épuisée ? Vous souffrez peut-être de charge mentale... Une spécialiste apporte ses conseils pour en sortir.



« La charge mentale »... Depuis mai, ce terme est partout ! Un concept un peu flou qui parle pourtant à beaucoup. A l'origine de ce « succès », la BD 2.0 de la dessinatrice Emma qui a fait un buzz sur internet. A partir de quel moment peut-on savoir que l'on souffre de charge mentale ? Quels sont les moyens pour soulager ce maux ? Pour éclaircir un peu plus le sujet, nous avons demandé à Christine Castelain Meunier, sociologue au CNRS¹, de répondre à nos questions.

Qu'est-ce que la charge mentale ?

C'est la responsabilité concernant l'organisation domestique et la prise en charge éducative. C'est penser à l'organisation du foyer et aux responsabilités éducatives, même lorsqu'on est au travail.

Pensez-vous que le buzz autour de la charge mentale est justifié ?

Oui bien sûr, la majorité des femmes ayant des enfants se sent concernée et ressent cette fatigue mentale, psychique, physique, émotionnelle.

Cela vient-il d'un problème d'éducation ?

Encore aujourd'hui, la transmission par identification au rôle féminin qui se charge du bon fonctionnement du foyer est effective. Alors même qu'il y a eu le mouvement des femmes dans les années 1970 et que le nombre d'enfant par femme a diminué... Mais l'impératif de la bonne mère, de la mère parfaite, de l'excellence éducative s'est renforcé, sans que les femmes aspirent toutefois à être une fée du logis comme autrefois !

Pensez-vous que les femmes soient plus touchées que les hommes ?

Oui, les femmes continuent à assumer des responsabilités domestiques et éducatives beaucoup plus que les hommes (qui y consacrent 2,5 fois moins de temps que les femmes²). Elles combinent tous les registres et intègrent 10001 vies ! Et pourtant, les hommes ont le sentiment d'en faire plus que leur père et ne souhaitent ne pas sacrifier la famille au travail. Le problème, c'est qu'ils n'ont pas eu de transmission et d'identification dans ce sens. Ils ont donc le sentiment d'innover.

Comment savoir que l'on souffre de charge mentale ?

Si on a le sentiment de ne jamais y arriver. De ne jamais avoir une minute à soi et/ou pour penser à soi. Si la vie se résume à

des obligations, faites surtout de contraintes avec peu de plaisir, de joie et de satisfaction. Si le sentiment d'être à bout, proche du burn-out domine.

A-t-elle un impact dans les autres domaines de la vie ?

Oui, trop d'exigences génèrent de l'insatisfaction, une lassitude, un manque de joie de vivre. La charge mentale peut alourdir la vie familiale, impacter la vie conjugale, la qualité du lien en général et des relations. Elle génère aussi de l'incompréhension, de la rancœur et de l'insatisfaction.

Comment mieux répartir les tâches ménagères dans son couple ?

Premièrement, il faut absolument éviter de dire à son compagnon qu'il est incompetent et maladroit ! Il est indispensable de communiquer en conservant estime de soi et respect d'autrui. N'hésitez pas à pratiquer la négociation, y compris au jour le jour. Pensez aussi à vous réunir en famille le samedi ou le dimanche pour dialoguer, vous écouter les uns les autres. Ces réunions permettront de se répartir les obligations et les contraintes, mais en faisant aussi le point sur ce que chacun peut faire et aime faire. Il sera nécessaire d'en reparler un peu chaque semaine, car l'emploi du temps de chacun est susceptible de changer aussi d'une semaine à l'autre...

Pouvez-vous nous donner des conseils pour alléger la charge mentale ?

Il faut savoir lâcher-prise et accepter de ne pas être parfaite. Il est également nécessaire de virer les idées reçues et de laisser son conjoint prendre des initiatives en faisant les choses à sa manière ! N'hésitez pas à solliciter davantage les uns et les autres dans le sens du partenariat et de la co-responsabilité. C'est aussi important que les pouvoirs publics et les entreprises, comme le fait la Boulangère³, contribuent à augmenter la prise de conscience et à faire bouger les mentalités et à intégrer que le travailleur est aussi un père.

(1) Auteure entre autres, de : Le ménage : la fée, la sorcière et l'homme nouveau. Stock - et avec Francis Meunier : De quoi est fait mon pull ? Pas à pas vers l'éco citoyenneté. Actes Sud.

(2) Selon une étude du Crédoc datant de 2015.

(3) La Boulangère, marque française de brioches et viennoiseries, est la première à s'engager en faveur d'une répartition plus équitable des tâches ménagères dans la campagne de sensibilisation #285excuses.

A LIRE ÉGALEMENT :

Cette BD parlera à toutes les femmes épuisées de devoir penser à tout !

Les tâches ménagères, synonymes de tensions pour la majorité des couples

Tâches ménagères : qui s'y colle le plus ?