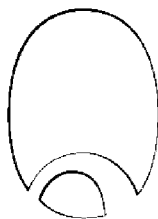


# Charge de famille, surcharge mentale ?

**Organiser la vie de famille demande beaucoup d'énergie. C'est la charge mentale.**



Qui s'occupe du ménage à la maison ? Madame ? Et monsieur, prend-il sa part ? En voilà un débat qui promet de belles joutes dans les chaumières. Un débat qui remonte aussi loin que l'arrivée des femmes sur le marché du travail. C'est-à-dire pas tant que ça, finalement. Il est donc loin d'être épuisé. Au contraire de certaines femmes, dont l'émancipation du foyer au profit d'une carrière n'est que toute relative. Si une évolution a pu être constatée ces dernières années dans le partage des tâches aussi excitantes que la vaisselle, la lessive ou la préparation du repas quotidien, les dames semblent inexorablement condamnées à en endosser la partie la plus conséquente.

Ainsi, en moyenne, les femmes belges consacrent toujours deux fois plus de temps aux tâches ménagères que les hommes. En 2013, elles consacraient en moyenne 3 h 06 par jour aux tâches ménagères, les hommes 1 h 56, relevait la dernière enquête de l'Institut pour l'égalité des femmes et des hommes. La Belgique se situe certes au-dessus de la moyenne européenne, mais accuse un retard certain par rapport aux pays scandinaves ou à son voisin néerlandais.

Mais les études dont nous disposons ne calculent que le temps passé à « faire ». Pas celui, souvent invisible, non quantifiable, nécessaire pour planifier, organiser, gérer la vie de famille. Penser à préparer le sac de piscine de

l'ainé, s'organiser pour la réunion de parents de l'école, prévoir le moment pour faire les courses : tout cela pompe une énergie non négligeable. C'est ce que l'on appelle « la charge mentale ».

## Un travail invisible

De quoi parle-t-on ? François Fatoux, ancien membre du Haut Conseil à l'égalité entre les hommes et les femmes, et auteur de *Et si on en finissait avec la ménagère ?* (Belin, 2014) a défini la charge mentale comme « le fait d'avoir en permanence dans un coin de la tête la préoccupation des tâches domestiques et éducatives, même dans des moments où on n'est pas dans leur exécution ».

Le concept est apparu dans la littérature scientifique des années 80, explique Laura Merla, professeur de sociologie et directrice du Cirfasc, le Centre interdisciplinaire de recherche sur les familles et les sexualités (UCL). « Des féministes comme Monique Haicault et Danièle Kergoat ont montré que les femmes avaient désormais une double journée de travail : professionnelle et do-

mestique. Cela génère une double charge mentale, qui s'entremêle. » Et donc, potentiellement, une surcharge.

Emma, 36 ans, ingénieure informatique de formation et jeune dessinatrice française « à ses heures perdues », féministe revendiquée, a publié début mai sur sa page Facebook une trentaine de cases de BD (dont on livre un extrait ci-contre) dénonçant cette charge mentale dont on parle finalement peu. Or, dit-elle, « cela pèse très lourd dans l'égalité femmes-hommes parce qu'il s'agit de quelque chose de permanent. C'est un boulet que les femmes trainent, invisible en plus donc difficile à discuter et qui nous empêche de nous épanouir dans à peu près toutes les autres activités de notre vie quotidienne. » Elle a donc décidé de pousser un coup de gueule. « Cela me dérangeait dans ma vie personnelle. Et c'est devenu un sujet quand j'ai constaté que je n'étais pas la seule. » Loin de là, puisque sa publication a connu un succès fulgurant, avec 215.000 partages, 75.000 « likes » et près de 15.000 commentaires. « C'est compliqué pour les femmes. On doit mener beaucoup de tâches en parallèle, mais dans le même temps plane toujours au-dessus de notre tête l'image de la mé-

gère : la copine, la femme ou la mère chiante quand l'homme rentre tard à la maison, alors qu'au final, qui est à la maison ? Elle, avec les gosses. Pour ne pas porter ce rôle, la femme n'ose pas se plaindre de cela. Et quand elle s'en plaint, c'est quelle n'en peut plus. Et c'est la dispute », constate Emma. Sa BD a rencontré ce besoin d'identifier cette surcharge. Le manque de reconnaissance de ce travail renforce le sentiment de frustration.

Or, l'Institut français de statistiques a calculé en 2010 que la part du travail domestique dans l'Hexagone était estimée à 33 % du PIB ! Un tiers du travail effectué dans les foyers français, invisible et non rémunéré, n'est pas pris en compte dans le calcul de la richesse collective. Et donc aucune reconnaissance n'est donnée à ceux, et souvent celles, qui l'effectuent et le planifient. Aucune donnée de ce type n'existe pour la Belgique.

## Un agenda de ministre

« Le travail domestique se caractérise par son invisibilité. On ne le remarque que... quand il n'est pas fait, constate Laura Merla. Historiquement, notre société, salariale, n'a pas valorisé ce travail. » Résultat : le phénomène est invisible et on en parle très peu. « Il y a une souffrance de beaucoup de femmes de ne jamais avoir abordé le sujet sans que ça tourne mal. Du coup, la BD a aidé à montrer que non, ces femmes ne sont pas des mégères, elles ont un vrai problème, qui est étudié », se réjouit Emma.

Le tableau n'est pas tout noir, nuance Laura Merla. Si, historiquement, il y a eu un partage sexué de ces tâches, et que le schéma a la vie dure, des évolutions sont remarquables. Dans certains ménages, la charge mentale tend à mieux se répartir. « On a assisté ces dernières années à une grosse remise en question de la représentation de la "mère". Chez les jeunes générations de la classe moyenne notamment, on constate que de plus en

plus d'hommes revendiquent de passer du temps avec leurs enfants et réduisent leur temps de travail via le congé parental notamment. »

A contresens de ces évolutions positives dans la sphère privée, le marché du travail tend à demander à chacun toujours plus de flexibilité dans ses ho-

raires. « Il s'agit d'un recul, d'un effritement social, regrette Laura Merla, car cela a pour conséquence de diminuer le temps disponible pour la vie de famille, la vie sociale. » En outre, la conception de l'éducation d'un enfant a changé. Pour beaucoup de parents, il est difficilement concevable qu'un enfant s'ennuie. Il doit apprendre le piano, le judo, aller aux scouts tout en assurant à l'école, ce qui implique de gérer ces agendas de petits ministres et, avec eux, un supplément de charge mentale. Avec le risque, quand la vie devient ingérable, de craquer : burn-out, divorce...

Des solutions existent, pour alléger son quotidien. « Des choses qu'on peut faire de suite : mieux s'organiser au quo-

tidien via des choses toutes bêtes comme des listes, des post-it sur le frigo », conseille Emma. Mais la jeune femme estime que c'est surtout collectivement que l'on doit parer à cette question de société somme toute récente. « A l'échelle de l'humanité, les femmes ont accédé seulement récemment au marché du travail, il faut donc être créatifs. Il faut notamment réfléchir au temps de travail. Ceux qui ont un emploi travaillent trop et il y a plein de chômeurs. Il faut répartir ce travail différemment pour qu'on ait plus de temps à passer avec nos enfants et à s'occuper de ces tâches, qu'on ne devrait pas avoir besoin de déléguer. » Et vous, à la maison, qui est en charge ? ■

CORENTIN DI PRIMA