

ANALYSE

FPS - 2017

Aider n'est pas
partager :
La charge mentale
des femmes en
couple
hétérosexuel



Femmes Prévoyantes Socialistes
www.femmesprevoyantes.be



Aider n'est pas partager – FPS 2017

Anna Safuta

Secrétariat général des FPS

anna.safuta@solidaris.be

Editrice responsable: Carmen Castellano, Place St-Jean, 1-2, 1000 Bruxelles.

Tel : 02/515 04 01



Introduction

En mai 2017, les fils d'actualité Facebook francophones ont été inondés par une bande-dessinée de la bloggeuse féministe Emma, intitulée « Fallait demander »¹. Cette bande-dessinée portait sur la charge mentale des femmes dans les couples hétérosexuels. Apparue ainsi sur le devant de la scène médiatique, la charge mentale peut être décrite comme « **la programmation d'une vie de famille pour que cela roule, [...] un cheminement constant et presque incessant de pensées qui permet de mettre en musique la vie quotidienne** »² ou encore « le fait d'avoir en permanence dans un coin de la tête la préoccupation des tâches domestiques et éducatives, même dans les moments où on n'est pas dans leur exécution »³. La notion de charge mentale met ainsi en lumière deux aspects importants du travail domestique⁴:

- 1) Le travail domestique ne consiste pas seulement en des tâches physiques, mais a également des dimensions cognitives et émotionnelles importantes ;
- 2) Le travail domestique ne se limite pas aux moments passés à la maison⁵.

Partagée en masse sur les réseaux sociaux et même traduite en anglais et en espagnol, cette bande-dessinée semble parler à la plupart des femmes. Cela indique clairement que la charge mentale portée par les femmes en couple n'est pas uniquement un problème personnel à régler au cas par cas entre partenaires. Elle relève plus fondamentalement de la manière dont sont définis socialement les rôles respectifs des femmes et des hommes dans la société. Pourquoi les femmes se retrouvent à devoir porter cette charge mentale et quelles solutions collectives peut-on apporter à ce problème ?

¹ Emma, « Fallait demander », 9 mai 2017, disponible sur <https://emmaclit.com/2017/05/09/repartition-des-taches-hommes-femmes/> (consulté le 30 novembre 2017).

² Selon la définition qu'en donne la psychologue belge Géraldine Hennixdal, citée dans E.W., « La charge mentale des femmes : voici des pistes pour l'alléger », *La Libre Belgique*, 27 mai 2017, <http://www.lalibre.be/lifestyle/psycho/la-charge-mentale-des-femmes-voici-des-pistes-pour-l-alleger-5926cf55cd7002254308d8c0> (consulté le 24 octobre 2017).

³ Définition de François Fatoux, ancien membre du Haut Conseil de l'égalité entre les hommes et les femmes français, cité par LECOQ, Titiou, *Libérées ! Le combat féministe se gagne devant le panier de linge sale*, Paris, Fayard, 2017, p. 31.

⁴ Le « travail domestique » regroupe le travail ménager, d'éducation des enfants, de soins aux adultes dépendants vivant à domicile et d'entretien du lien social.

⁵ LECOQ, *op. cit.*, p. 31.



Qu'est-ce que la charge mentale ?

La charge mentale est le travail mental nécessaire à l'articulation du travail professionnel rémunéré et du travail domestique non-rémunéré, dans leurs dimensions physiques, mentales et émotionnelles. A la différence de la notion plus ancienne de « double journée », la charge mentale renvoie au constat empirique que les femmes balancent entre deux lieux et deux temporalités de travail, le rémunéré et le domestique non-rémunéré, « sans jamais se déprendre complètement de l'un quand elles sont dans l'autre »⁶. C'est ainsi que l'autrice du concept Monique Haicault conclut que « **c'est dans la simultanéité que réside la spécificité de la charge mentale et non dans l'addition des types d'activités ou de services** »⁷.

La charge mentale consiste à anticiper, planifier et coordonner entre elles une multitude de tâches rémunérées (professionnelles) et non rémunérées (ménagères, de soins aux enfants et aux membres dépendants de la famille, et d'entretien du lien social). La charge mentale naît du fait que le travail professionnel et le travail domestique ne consistent pas seulement en des tâches physiques et mentales à réaliser de manière consécutive – écrire un mail, faire une lessive, changer les draps, cuisiner ou envoyer une carte de vœux – mais nécessite que ces tâches soient planifiées de manière à être réalisées au moment adéquat et cordonnées entre elles : « Il y va du sens de l'heure, du moment pour faire, et où il faut faire, du temps qu'il faut ou qu'il faudra, des échéances, des termes »⁸.

Par exemple, faire une lessive, changer les draps ou cuisiner pour un enfant nécessite d'abord d'identifier le moment où ces tâches deviennent nécessaires au bon fonctionnement du ménage (ou à la survie en bonne santé de l'enfant, en l'occurrence), puis les réaliser en menant de front plusieurs activités – on ne peut pas ne pas aller travailler parce qu'on doit faire une lessive ou ne pas donner à manger à un enfant parce qu'on a des dossiers à terminer. Quand on fait tourner une lessive, il faut aussi penser à l'étendre au bon moment, puis à la plier/repasser et la ranger dans l'armoire.

⁶ HAICAULT, Monique, « La gestion ordinaire de la vie en deux », *Sociologie du travail*, 26/3, 1984, p. 271.

⁷ HAICAULT, *op. cit.*, p. 275.

⁸ HAICAULT, *op. cit.*, p. 274.



Rendez-nous la moitié de nos onze heures hebdomadaires

Le mouvement féministe met en lumière depuis les années 1970 le fait que la reproduction du lien social effectuée de manière gratuite par les femmes dans la sphère domestique est du travail⁹. A ce titre, l'amour, le couple et la parentalité sont des outils sociaux d'extorsion de travail gratuit¹⁰. Ce constat est toujours d'actualité aujourd'hui. Les chiffres les plus récents montrent qu'en Wallonie, les femmes consacrent en moyenne 11 heures hebdomadaires de plus que les hommes au travail ménager, de soins et d'éducation aux enfants (26h17 pour les femmes contre 15h27 pour les hommes)¹¹.

Bien que les hommes prestent en moyenne 7 heures de travail rémunéré hebdomadaire en plus que les femmes, le surplus de travail domestique qu'elles effectuent résulte en une charge de travail totale plus importante que celles des hommes. En conséquence, les femmes ont plus de 4 heures de repos et de loisirs en moins par semaine que les hommes (25h25 contre 33h01 pour les hommes)¹². L'étude qui présente ces chiffres conclut que « les femmes ressentent significativement plus de contraintes temporelles que les hommes »¹³. Sans surprise, « la présence de jeunes enfants exacerbe les inégalités de genre dans la répartition du temps »¹⁴.

Pourtant ces chiffres ne comptabilisent que le temps passé à effectuer physiquement les tâches concernées. Le temps passé à planifier et organiser ces tâches afin qu'elles s'enchaînent et permettent le fonctionnement du ménage, le poids temporel de la charge mentale donc, n'a pas été comptabilisé.

⁹ Les textes théoriques qui appuyaient alors les revendications féministes en la matière sont trop nombreux pour être cités ici. Certains travaux théoriques majeurs sont cependant réédités aujourd'hui : DELPHY, Christine, *L'Ennemi principal* (tomes 1 et 2), Paris, Editions Syllepse, 1998 ; FEDERICI, Silvia, *Revolution at Point Zero : Housework, Reproduction, and Feminist Struggle*, San Francisco, PM Press/Common Notions, 2012.

¹⁰ DELPHY, Christine, *Pour une théorie générale de l'exploitation. Des différentes formes d'extorsion de travail aujourd'hui*, Paris, Syllepse, 2015, p. 29.

¹¹ O'DORCHAI, Sïle, « Egalité entre les femmes et les hommes en Wallonie : Photographie statistique. Cahier 2 : Le genre et l'emploi du temps en Wallonie », *Rapport de l'IWEPS*, 2017, p. 7.

¹² O'DORCHAI, *op. cit.*, p. 31.

¹³ O'DORCHAI, *op. cit.*, p. 3.

¹⁴ O'DORCHAI, *op. cit.*, p. 16.



Aider n'est pas partager

La bloggeuse Emma l'explique très bien dans sa bande-dessinée, les hommes perçoivent encore trop souvent le travail domestique comme la responsabilité de leur partenaire féminine. Ils se voient comme de simples « adjoints ». Les mots qu'ils utilisent pour évoquer la part de travail domestique qu'ils effectuent sont très parlants : il est souvent question d'« aide ». Pourtant, dire que l'on aide, c'est reconnaître que la tâche concernée n'est pas la nôtre, qu'elle appartient à l'autre et que l'on est un compagnon « sympa » parce qu'on aide sa partenaire.

Similairement, les solutions avancées au surplus de charge mentale portée par les femmes incluent généralement le « lâcher prise » (« Sélectionnez les obligations les plus essentielles »¹⁵ ou « Développez des standards de qualité réalistes »¹⁶) et le fait de « se faire aider ». Conseiller aux femmes de se faire aider par leur partenaire, leurs enfants ou une travailleuse domestique externe au ménage semble impliquer que ce sont elles qui sont effectivement responsables du travail domestique (dont elles peuvent ponctuellement déléguer une partie à quelqu'un d'autre). La formulation même des conseils en la matière le suggère : « Inutile de dire que vous n'obtiendrez pas l'aide que vous souhaitez du jour au lendemain. Il n'existe malheureusement pas de phrase miracle capable de transformer tout le monde autour de vous en *assistants* dévoués »¹⁷. De plus, la solution de la délégation n'implique pas nécessairement un allègement de la charge mentale : il est possible de déléguer une tâche physique, mais plus difficile de le faire avec un ensemble de processus cognitifs et émotionnels.

La division genrée inégale du travail de sollicitude (le fait que, socialement, c'est encore majoritairement les femmes qui sont rendues responsables du bien-être de leur entourage) rend difficile le « lâcher prise », la « délégation » ou la « négociation » du travail domestique. Résister à l'injonction de sollicitude coûte cher aux femmes - en termes identitaires et en termes d'énergie dépensée à mobiliser les partenaires masculins. Une vaisselle sale qui traîne, une lessive mal faite ou l'oubli d'un anniversaire ne sont pas « juste » des questions ménagères ou des détails, mais ont une dimension identitaire. Les femmes ont peur d'être (jugées comme) de mauvaises

¹⁵ GUÉRITAUULT, Violaine, *La Fatigue émotionnelle et physique des mères*, Paris, Odile Jacob, 2004, p. 240.

¹⁶ GUÉRITAUULT, *op. cit.*, p. 242.

¹⁷ GUÉRITAUULT, *op. cit.*, p. 247, emphase d'Anna Safuta.



mères, de mauvaises filles ou de mauvaises épouses si elles oublient, si elles délèguent et que le travail est mal fait, ou qu'elle refusent de le faire seules et exigent qu'il soit équitablement partagé.

De plus, les conséquences d'une délégation qui échoue peuvent s'avérer désastreuses selon le type de tâche déléguée. Ainsi, la journaliste française Titiou Lecoq évoque une expérience de résistance au partage inégalitaire de la charge mentale qui a très mal tourné :

« Ça fait plusieurs nuits que Curly [enfant de quinze mois] se réveille en pleurant. Je dis à M. Chaussette [compagnon et père de l'enfant] : [...] "Il a une otite. On a dit que, la prochaine fois, tu t'occupais de la pédiatre. Donc tu prends rendez-vous et tu l'emmènes". Je lui répète plusieurs jours de suite, en vain. [...] Je bous intérieurement, mais j'ai décidé que je ne lâchais rien. C'est une question de principe. [...] Je résiste donc à l'envie de traîner mon bébé chez la pédiatre. Et ça me rend folle parce qu'il ne se passe rien et que, tous les soirs, mon gamin crie de douleur tandis que M. Chaussette me répète : "Oui, je m'en occupe demain, je n'ai pas eu le temps, j'avais trop de boulot, et puis, il n'a pas de fièvre". Jusqu'au lundi suivant, où je reçois un appel de la crèche. "Bonjour, Curly a le tympan percé. A priori, c'est une otite non soignée". »¹⁸ Et Titiou Lecoq de conclure que le bien-être des enfants est souvent ce qui fait que les femmes dérogent à leurs principes en matière de partage égal du travail domestique¹⁹.

¹⁸ LECOQ, *op. cit.*, pp. 38-39.

¹⁹ LECOQ, *op. cit.*, p. 40.



Quelles solutions collectives ?

En lieu et place des solutions individuelles de « gestion » de la charge mentale des femmes au sein des couples hétérosexuels, nous préconisons des solutions collectives. Au-delà des solutions concrètes à plus court terme proposées ci-après, il est nécessaire, à long terme, que soit abolie l'injonction sociale de sollicitude pesant sur les femmes.

Les femmes peuvent s'organiser collectivement dès maintenant pour refuser l'extorsion de travail gratuit que représente la conjugalité. Ce travail doit faire l'objet d'un partage égal entre les individus qui forment les couples - les hommes en couple ne peuvent être les bénéficiaires nets du travail ménager, de soins aux enfants et aux membres dépendant.e.s de la famille effectué gratuitement par leurs compagnes. Nous devons prendre soin les un.e.s des autres de manière réciproque.

Il s'agit d'une question individuelle qui a une dimension politique et collective. C'est parce que le travail de sollicitude est socialement assigné aux femmes qu'elles subissent des pénalités en termes de stress (la charge mentale en est une source importante), de salaires (parce qu'elles réduisent leurs heures de travail rémunéré et prennent la majeure partie des congés parentaux et pour soins palliatifs) et de retraites (leurs carrières sont plus interrompues que celles des hommes).

Des congés paternité et paternel allongés et obligatoires

Le congé de paternité doit être rendu obligatoire et sa durée doit être allongée. Il s'agit d'une mesure clé pour un obliger les pères à prendre leur part de charge mentale. Il s'agirait également de rendre obligatoire le partage de tout congé parental entre le père et la mère lorsqu'un des deux parents opte pour un tel congé. Le but serait de veiller à ce que ce ne soient pas les femmes qui sont systématiquement amenées à investir la sphère domestique et les obligations parentales. En effet, à présent les femmes sont beaucoup plus nombreuses que les hommes à opter pour un congé parental - 4,3 fois plus que les hommes en Wallonie et 5,5 fois à Bruxelles²⁰.

²⁰ ONEM, « Congé parental. Evolution de la répartition hommes/femmes, 2002 à 2012 », *Etude de l'Office national de l'emploi (ONEM)*, p. 23. Disponible en ligne : http://www.onem.be/sites/default/files/assets/publications/Etudes/2014/Conge_Parental/FR.pdf



Une réduction collective du temps de travail

Comme expliqué dans l'Analyse FPS « Vous reprendriez bien un peu de temps ? Pour une approche genrée de la réduction collective du temps de travail », un resserrement des durées travaillées par les hommes et par les femmes autour d'une durée de travail standard à temps plein plus courte apparaît comme un des leviers essentiels pour favoriser l'investissement des pères dans la sphère familiale²¹. Un tel resserrement résulterait sur une diminution du temps de travail moyen des hommes et un allongement de celui des femmes. Il favoriserait aussi l'investissement des pères dans la sphère familiale, comme ce fut le cas après le passage aux 35 heures en France²².

Un changement de la culture du travail

Les entreprises ont un rôle à jouer dans l'aménagement du temps et des conditions de travail – non pour permettre *aux femmes* de mieux articuler vie professionnelle et travail domestique, mais bien pour éviter que les hommes ne puissent avancer l'excuse du manque de disponibilité pour échapper à leur part de travail domestique et de charge mentale. Les femmes modulent plus souvent que les hommes leurs heures de travail rémunéré en fonction des autres membres de la famille, par exemple en quittant le lieu de travail plus tôt pour aller chercher leurs enfants à l'école ou à la garderie. « La disponibilité des parents est révélatrice de leurs priorités et du rôle qu'ils pensent devoir assumer dans la famille »²³.

Certaines mesures très concrètes permettraient d'amorcer une transition vers un modèle plus égalitaire : interdiction de poursuivre les réunions après 17h, flexibilité accrue des horaires de travail, dévalorisation du présentisme (en privilégiant le management par projets), interdiction de répondre aux mails en-dehors des heures de travail, ...

²¹ GILLET, Julie, « Vous reprendriez bien un peu de temps ? Pour une approche genrée de la réduction collective du temps de travail », *Analyse FPS*, 2017, p. 3. Disponible sur : <http://www.femmesprevoyantes.be/2017/11/07/analyse-2017-pour-une-approche-genree-de-la-reduction-collective-du-temps-de-travail/> (consultée le 1^{er} décembre 2017).

²² LARROUTUROU, Pierre et MÉDA, Dominique, *Einstein avait raison, il faut réduire le temps de travail*, Paris, Editions de l'Atelier, 2016.

²³ LECOQ, *op. cit.*, p. 79.



Un enseignement domestique à l'école obligatoire pour tous et toutes

L'un des buts de l'école est de lutter contre les inégalités. On pourrait dès lors considérer comme relevant de la mission de l'école de lutter contre la division inégale du travail domestique (et de la charge mentale qui y est liée), par le biais de l'introduction d'un enseignement domestique obligatoire pour les enfants²⁴. A la différence de l'enseignement ménager d'antan, ces cours seraient identiques pour tous les enfants, quel que soit leur genre. Ces cours comprendraient l'enseignement de compétences ménagères (nettoyage d'habitations, lessive, repassage et menus travaux de couture), de bricolage (les éléments nécessaires à l'entretien d'une habitation moyenne), de jardinage, de cuisine et de soins non-médicaux aux enfants et aux personnes fragiles. Le but serait de niveler les effets de l'attribution sociale du travail domestique aux femmes dès leur plus jeune âge. La pédagogie développée au début du vingtième siècle par Maria Montessori à destination de jeunes enfants mobilisait déjà l'enseignement ménager sans distinction de genre afin de développer la psychomotricité et l'autonomie des enfants²⁵.

De tels cours doivent s'inscrire dans une refonte plus large des programmes d'enseignement, garantissant que celui-ci poursuive l'idéal d'égalité des genres (notamment à travers des contenus d'enseignement et des manuels scolaires égalitaires, et un rééquilibrage des filières²⁶).

²⁴ LECOQ, *op. cit.*, p. 72.

²⁵ LECOQ, *op. cit.*, p. 104.

²⁶ Voir à ce sujet HERLEMONT, Rosine, « Mais où est passée la problématique du genre dans le Pacte d'Excellence ? », *Analyse FPS*, 2016. Disponible sur : <http://www.femmesprevoyantes.be/2017/01/23/enseignement-mais-ou-est-passee-la-problematique-du-genre-dans-le-pacte-dexcellence/>



Références

BOURGEOIS, Françoise et al., « Travail domestique et famille du capitalisme », *Critiques de l'économie politique*, n°3, avril-juin 1978, pp. 3-23.

DELPHY, Christine, *L'Ennemi principal* (tomes 1 et 2), Paris, Editions Syllepse, 1998.

DELPHY, Christine, *Pour une théorie générale de l'exploitation. Des différentes formes d'extorsion de travail aujourd'hui*, Paris, Syllepse, 2015.

E.W., « La charge mentale des femmes : voici des pistes pour l'alléger », *La Libre Belgique*, 27 mai 2017, <http://www.lalibre.be/lifestyle/psycho/la-charge-mentale-des-femmes-voici-des-pistes-pour-l-alleger-5926cf55cd7002254308d8c0> (consulté le 24 octobre 2017).

FEDERICI, Silvia, *Revolution at Point Zero : Housework, Reproduction, and Feminist Struggle*, San Francisco, PM Press/Common Notions, 2012.

GLORIEUX, Ignace et van TIENOVEN, Theun Pieter, *Genre et emploi du temps: Différences et évolution dans l'emploi du temps des femmes et des hommes belges (2005, 1999 et 1966)*, Bruxelles, Institut pour l'Égalité des Femmes et des Hommes, 2009.

GUÉRITAUULT, Violaine, *La Fatigue émotionnelle et physique des mères*, Paris, Odile Jacob, 2004.

HAICAULT, Monique, « La gestion ordinaire de la vie en deux », *Sociologie du travail*, 26/3, 1984, pp. 268-277.

LARROUTUROU, Pierre et MÉDA, Dominique, *Einstein avait raison, il faut réduire le temps de travail*, Paris, Editions de l'Atelier, 2016.

LECOQ, Titiou, *Libérées ! Le combat féministe se gagne devant le panier de linge sale*, Paris, Fayard, 2017.

O'DORCHAI, Sîle, « Égalité entre les femmes et les hommes en Wallonie : Photographie statistique. Cahier 2 : Le genre et l'emploi du temps en Wallonie », *Rapport de l'IWEPS*, 2017, p. 7. Disponible en ligne sur https://www.iweps.be/wp-content/uploads/2017/10/HF2017-Cahier2_DEF.pdf (consulté le 14 décembre 2017).

ONEM, « Congé parental. Evolution de la répartition hommes/femmes, 2002 à 2012 », *Etude de l'Office national de l'emploi (ONEM)*, p. 23. Disponible en ligne : http://www.onem.be/sites/default/files/assets/publications/Etudes/2014/Conge_Parental_FR.pdf



QUI SOMMES-NOUS ?

Nous sommes un mouvement féministe de gauche, laïque et progressiste, actif dans le domaine de la santé et de la citoyenneté. Regroupant 9 régionales et plus de 200 comités locaux, nous organisons de nombreuses activités d'éducation permanente sur l'ensemble du territoire de la Fédération Wallonie-Bruxelles.

En tant que mouvement de pression et de revendications politiques, nous menons des actions et militons pour les droits des femmes: émancipation, égalité des sexes, évolution des mentalités, nouveaux rapports sociaux, parité, etc.

Nous faisons partie du réseau associatif de Solidaris. En tant que mouvement mutualiste, nous menons des actions et militons contre les inégalités de santé.

Toutes nos analyses et nos études sont disponibles sur notre site :

www.femmesprevoyantes.be



Avec le soutien de :

