

Charge mentale : des solutions collectives pour faire baisser la pression



Une production du service Etudes
et Action politique de la Ligue des familles

Décembre 2018

la ligue
des familles
citoyenparent

Charge mentale : des solutions collectives pour faire baisser la pression

Résumé

La charge mentale : c'est un sujet qui fait débat depuis quelques années, notamment suite à la BD d'Emma «Un autre regard ». Mais qu'est-ce que la charge mentale et comment la combattre ? La charge mentale peut être définie comme une surcharge pesante moralement et physiquement qui serait le résultat d'une difficulté à gérer les sphères professionnelles et privées. Elle touche sensiblement plus les femmes que les hommes, même si ces derniers sont aussi concernés.

Au-delà des solutions individuelles, il faut aussi questionner les dispositifs collectifs comme les congés parentaux ou le congé de paternité. Prendre en charge les obligations parentales, cela reste actuellement majoritairement le fait des femmes. La faute à des représentations genrées de la société mais pas seulement. Beaucoup de pères souhaiteraient s'investir beaucoup plus dans l'éducation et les soins de leurs enfants mais ils sont freinés par les dispositifs existant.

Pour la Ligue des familles, il faut non seulement agir sur la pédagogie et la sensibilisation mais également sur les dispositifs collectifs : mieux rémunérer le congé parental, le rendre plus flexible, allonger le congé de paternité ou bien encore assurer un droit à la flexibilité choisie dans les entreprises (horaire flottant, télétravail, etc).

Table des matières

| | |
|---|----------|
| Résumé | 2 |
| La charge mentale : qu'est-ce que c'est au juste ? | 4 |
| Comment les hommes et les femmes gèrent leur temps ?..... | 4 |
| Charge mentale et difficultés à concilier son travail et sa vie de parent | 4 |
| Les femmes : premières concernées par la charge mentale | 4 |
| La charge mentale : une affaire de couple ? | 5 |
| La charge mentale : un problème strictement individuel ?..... | 5 |
| Un congé de paternité aussi long que le congé de maternité..... | 5 |
| Un congé parental mieux rémunéré et plus flexible..... | 6 |
| Une réduction du temps de travail sans perte de salaire..... | 6 |
| Adapter le monde du travail à la vie des parents..... | 6 |
| Objectif 2019 : La Ligue des familles veut renforcer l'égalité entre les hommes et les femmes..... | 6 |

La charge mentale : qu'est-ce que c'est au juste ?

Depuis plus d'un an, suite notamment à la BD d'Emma « Fallait demander », la charge mentale est devenue un concept à la mode. La charge mentale pourrait être comprise comme le fait « d'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 »¹.

Ce concept n'est pourtant pas si récent. En 2009, deux chercheuses de l'Institut national français des études démographiques (INED) abordent ce terme. Pour elles, la charge mentale ferait référence à « une surcharge pesante moralement et physiquement qui serait le résultat d'une difficulté à gérer les sphères professionnelles et privées »² Cela renvoie donc au fait que les sphères privées et professionnelles s'entremêlent de plus en plus et que les difficultés de ces deux sphères se croisent.

C'est donc une définition plus large que l'acception courante qui fait de la charge mentale « l'effort cognitif de penser à demander à son conjoint d'aider à la maison car ce dernier n'en prend pas l'initiative »³. Cette dernière idée va amener le plus souvent sur des solutions individuelles et organisationnelles tandis que la définition des deux chercheuses pourrait déboucher sur des solutions collectives et structurelles.

Comment les hommes et les femmes gèrent leur temps ?

L'Institut pour l'égalité des femmes et des hommes (IEFH) a étudié les différences entre les hommes et les femmes dans la gestion de l'emploi du temps⁴. Il y a eu une forte évolution égalitaire entre 1966 et 1999. Mais depuis ce moment, les écarts entre homme et femme ont perduré. En 2013, les hommes consacrent 1h30 de plus par jour en moyenne que les femmes au travail rémunéré. Ces dernières consacrent le même temps en plus que les hommes pour les tâches ménagères, les soins et l'éducation des enfants. Il s'agit d'une semaine du lundi au vendredi. Le week-end, cet écart se maintient puisque le dimanche les femmes consacrent 1h10 de plus que les hommes aux tâches ménagères, soins et éducation des enfants.

Les hommes consacrent plus de temps que les femmes aux loisirs. La semaine, les hommes y affectent 45 minutes par jour en moyenne de plus que les femmes. Cet écart grandit le week-end. Le samedi et le dimanche, les hommes consacrent 1h10 de plus que les femmes aux loisirs.

Autre enseignement intéressant : le rythme du travail rémunéré et non rémunéré. L'IEFH montre à quel moment de la journée les activités se font par les hommes et les femmes. Le travail rémunéré est à tout moment plus présent chez les hommes que chez les femmes. Ces dernières sont moins nombreuses à travailler après 16h30 (30%) que les hommes (40%). Pour le travail non rémunéré (tâches ménagères et soins aux enfants), ce sont les femmes qui sont plus actives que les hommes.

Charge mentale et difficultés à concilier son travail et sa vie de parent

Les femmes : premières concernées par la charge mentale

La charge mentale est liée souvent à de grandes difficultés à concilier son travail et sa vie de parent. Le problème vient aussi d'une mauvaise répartition des tâches ménagères et de soins et d'éducation aux enfants dans le couple.

¹ SAFUTA, Anna, « Aider n'est pas partager : la charge mentale des femmes en couple hétérosexuel », *FPS*, 2017, p.4

² PAILHE, Ariane ; SOLAZ, Anne, *Entre famille et travail. Des arrangements de couple aux pratiques des employeurs*, La Découverte, 2009, p.465-466

³ LICHTTEL, Jérôme, « La charge mentale, c'est quoi ? Et comment vous en libérer ? », *Blog Dans vos Têtes*, 22 juin 2017, <https://blog.francetvinfo.fr/dans-vos-tetes>

⁴ « Genre et emploi du temps », *IEFH*, 2016

L'enquête récente de la Ligue des familles « Comment adapter le monde du travail à la vie des parents »⁵ montre que plus d'un parent sur deux a des difficultés à articuler sa vie familiale et son travail souvent voire en permanence. Les femmes sont plus nombreuses que les hommes, avec respectivement 62% et 52%.

Le Baromètre des parents 2018⁶ montre bien que la charge mentale touche plus les femmes que les hommes. 36% des hommes contre 16% des femmes disent que la charge mentale ne pèse pas réellement dans leur vie quotidienne. Par contre, 34% des femmes disent que cette charge pèse beaucoup dans le quotidien contre 17% des hommes.

Dans l'étude de l'IEFH, la présence d'un enfant de moins de 7 ans « fait augmenter la charge de travail non rémunéré »⁷, surtout pour les femmes. Ces dernières passent près de 2h17 par jour en moyenne pour les soins et l'éducation d'un enfant tandis que cette durée tombe à 23 minutes quand l'enfant a plus de 7 ans. Les hommes eux consacrent 1h par jour en moyenne pour les soins et l'éducation quand l'enfant a moins de 7 ans et 11 minutes par jour en moyenne quand l'enfant a plus de 7 ans. Dans l'enquête de la Ligue des familles sur le travail et la vie de parent, 61% en moyenne des parents ayant un enfant de moins de 3 ans éprouvent des difficultés souvent voire en permanence. Avoir des enfants de moins de 3 ans est donc une difficulté encore plus grande.

La charge mentale : une affaire de couple ?

Les parents seuls avec enfants sont eux aussi touchés par la charge mentale, et souvent beaucoup plus que les couples. Seuls, ils doivent assumer leur travail mais également la charge parentale, les tâches ménagères, etc. Ils ne peuvent pas s'appuyer sur un ou une conjoint-e. Cette charge mentale quotidienne pèse physiquement et psychologiquement et peut conduire au burnout parental. 26% des parents solo ressentent souvent voire en permanence un sentiment de burn out parental.

Si les parents solo souhaitent dégager du temps pour leurs enfants, cela se fait au détriment de la sécurité financière. En effet, ils vivent avec un seul salaire et réduire leur temps de travail, soit via le temps partiel ou les congés parentaux, a un impact négatif sur les revenus du ménage. Selon le Baromètre des parents, 49% des parents solos n'ont pas pris de congé parental et parmi eux 23% indiquent que c'est la rémunération trop faible qui a joué dans cette décision.

Leur situation nécessite donc des solutions spécifiques.

La charge mentale : un problème strictement individuel ?

Beaucoup de sites⁸ et d'experts expliquent que la charge mentale ne serait en fait qu'un problème individuel de couple et qu'il suffirait simplement de mieux répartir les tâches entre les femmes et les hommes. Si cette vision est en partie vraie, elle reste partielle.

Pour la Ligue des familles, il est nécessaire de mettre en place des **solutions collectives** qui permettent une meilleure répartition des tâches entre les parents. Il faut donner aux hommes les moyens de s'extraire temporairement du travail pour s'occuper de leurs enfants.

Un congé de paternité aussi long que le congé de maternité

Pour remédier à ces inégalités entre les hommes et les femmes, l'instauration d'un congé de paternité d'une durée équivalente au congé de maternité permettrait aux hommes de prendre aussi leur part dans les obligations parentales et les tâches domestiques dès les premiers jours de l'enfant. Ces premiers moments sont importants et compliqués à la fois. Les femmes se retrouvent seules la journée à gérer les premières semaines. Avec un congé de paternité de 15 semaines, les pères pourront s'investir pleinement dans la charge parentale et la vie de leur enfant.

⁵ PAILLET, Matthieu, « Comment adapter le travail à la vie des parents », *La Ligue des familles*, octobre 2018

⁶ « Le Baromètre des Parents 2018 », *La Ligue des familles*, Décembre 2018, www.laligue.be

⁷ « Genre et emploi du temps », *IEFH*, 2016, p. 69

⁸ <http://www.lalibre.be/lifestyle/psycho/la-charge-mentale-des-femmes-voici-des-pistes-pour-l-alleger-5926cf55cd7002254308d8c0>

Un congé parental mieux rémunéré et plus flexible

Autre dispositif à améliorer : le congé parental. Même si ce dernier possède déjà des aspects positifs comme une certaine flexibilité, il reste encore pris majoritairement par les femmes. En cause notamment la faible rémunération. En 2017, une proposition de directive européenne allait dans ce sens mais elle a été rabotée par les Etats membres.

L'idée d'un congé parental plus court mais mieux rémunéré pourrait favoriser son utilisation par les parents solo. Selon le Baromètre des parents 2018, 47% d'entre eux seraient favorables à une telle proposition contre 44% pour les parents en couple.

A côté de la rémunération, la flexibilité joue un rôle important dans le fait que les hommes prennent ce congé. Les statistiques montrent que les hommes prennent plus souvent un congé parental en 4/5ème⁹. Le parlement fédéral a adopté en juillet une proposition de loi qui instaure un régime 1/10^{ème} c'est-à-dire la possibilité de prendre 1 jour toutes les deux semaines, ainsi que la possibilité de fractionner le congé parental par semaine. Ce sont des avancées importantes.

Une réduction du temps de travail sans perte de salaire

Autre mesure qui inciterait à une meilleure répartition des obligations parentales : la réduction du temps de travail sans perte de salaire. Actuellement, ce sont surtout les femmes qui réduisent leur temps de travail pour s'occuper des enfants. Cela n'est pas sans conséquence sur leur carrière ou leurs droits sociaux. Instaurer une réduction du temps de travail sans perte de salaire permettrait à beaucoup d'hommes de prendre en charge certaines tâches familiales et d'améliorer les conditions socioéconomiques des femmes.

Adapter le monde du travail à la vie des parents

Les parents ont besoin de flexibilité, une flexibilité qu'ils ont choisie. Le manque de flexibilité renforce les difficultés de conciliation entre la vie de famille et le travail. Dans une enquête récente, la Ligue des familles a montré que c'est la multiplication des dispositifs qui réduit les difficultés à concilier sa vie de famille et son travail. Les horaires flottants, le télétravail, l'interdiction des réunions après 17h, une culture managériale qui donne l'exemple en refusant le présentisme à tout crin.

L'exemple venu d'en haut est toujours bénéfique pour les salariés car il réduit la pression. Certains hommes souhaiteraient dégager plus de temps pour s'occuper de leurs enfants mais la culture d'entreprise est telle qu'elle dissuade les hommes de réduire leur temps de travail ou de demander des aménagements flexibles.

Objectif 2019 : La Ligue des familles veut renforcer l'égalité entre les hommes et les femmes

La Ligue des familles plaide depuis longtemps pour renforcer l'égalité entre les hommes et les femmes à travers notamment une meilleure répartition des obligations parentales. La charge mentale est une souffrance liée à la fois à un problème organisationnel entre les hommes et les femmes mais également à des difficultés d'articulation entre la vie de famille et le travail.

Que faut-il donc faire pour réduire la charge mentale ? Agir d'une part par la prévention et la sensibilisation en montrant aux hommes qu'ils doivent aussi prendre part à la gestion du quotidien et à sa planification.

Mais d'autre part, il faut permettre aux parents, et sensiblement aux hommes, d'avoir les moyens de s'extraire temporairement du travail pour s'occuper des enfants. Cela doit passer par des dispositifs de congés parentaux mieux rémunérés, plus flexibles, un congé de paternité beaucoup plus long et un droit à la flexibilité choisie dans l'entreprise (horaire adapté à la vie de famille, télétravail, interdiction des réunions le soir...).

⁹ <http://consult.acerta.be/fr/presse/plus-de-papas-optent-pour-le-conge-parental-a-temps-partiel-54-en-5-ans>

Décembre 2018


Matthieu Paillet

m.paillet@liguedesfamilles.be

sous la direction de Delphine Chabbert


Avenue Emile de Béco, 109 1050 Ixelles

02/507 72 11

 **Le Ligueur des parents**

info@liguedesfamilles.be

www.liguedesfamilles.be

 **@LigueDfamilles**

**la ligue
des familles**
citoyenparent