

Charge Mentale : huit femmes sur dix seraient concernées

<https://www.ipsos.com/fr-fr/charge-mentale-8-femmes-sur-10-seraient-concernees>

Ipsos – mars 2018

02 Care services

O2 Care Services, leader des services à domicile en France, et Ipsos dévoilent les résultats de la grande enquête sur « Les Français et la charge mentale ». Cette étude lève le voile sur un phénomène plus que jamais d'actualité qui toucherait huit femmes sur dix et dont près de 20 % des Français déclarent souffrir de manière trop importante. Coup de projecteur sur les résultats de cette enquête inédite, avec l'éclairage de Jean-Claude Kaufmann, sociologue au Cnrs.

Charge mentale : un phénomène de société

Près d'un Français sur deux (41 %) associe la charge mentale à la gestion, l'organisation et la planification constantes des tâches domestiques et parentales tandis que pour 24 % la charge mentale se résume à une « double journée » et pour 13 % comme l'articulation entre vie professionnelle et vie privée.

« La charge mentale est une notion assez nouvelle, qui n'est pas encore très bien comprise par tout le monde. Les hommes disent la ressentir, mais ont tendance à l'associer au monde du travail, au surmenage et au stress professionnel, au risque de burn out par exemple », précise Jean-Claude Kaufmann, sociologue au Cnrs.

Malgré cette difficulté à identifier cette souffrance, près de 20 % des Français estiment aujourd'hui la subir de manière excessive. Femmes et hommes ne se sentent pas concernés de manière égale : deux femmes sur trois (63 %) considèrent qu'elles sont davantage touchées contre seulement un homme sur trois (36 %).

« Les femmes vivent les mêmes pressions que les hommes, mais le terme de charge mentale renvoie chez elles à quelque chose d'autre : le fait de devoir penser à mille choses à la fois pour la famille, de prévoir, d'organiser l'essentiel de ce qui se passe dans la maison. Tout cela en pensant bien sûr à leur travail. C'est la thématique bien connue de la double-journée. Bien que le terme soit assez nouveau, il a immédiatement connu un succès d'audience auprès des Français, car il est cristallisateur d'une condition féminine qui désigne un problème central même s'il est mal identifié et mal compris par leur propre conjoint : 61 % des hommes n'ont pas conscience de la charge mentale domestique des femmes selon cette étude », ajoute Jean-Claude Kaufmann.

Huit femmes sur dix (77 %) déclarent d'ailleurs avoir trop de choses auxquelles penser et avoir peur d'en oublier. Une manière d'évoquer ce phénomène de charge mentale sans l'avoir clairement identifié. A l'inverse, 59 % des hommes s'interrogent sur l'obligation de devoir toujours tout prévoir. « Les hommes n'ont pas la même façon de gérer le temps et les tâches du quotidien ce qui explique ce décalage de perception. Par exemple, certaines urgences de leur femme n'en sont pas forcément pour eux. En effet, ils ne placent pas leur priorité au même endroit », précise Jean-Claude Kaufmann.

Une différence que l'on retrouve dans les signes d'une charge mentale trop importante ; une femme sur deux ayant le sentiment de ne pas y arriver (51 %), 43 % ont le sentiment de ne pas pouvoir gérer contre seulement respectivement 38 % et 37 % des hommes.

Femmes/Hommes, une vision différente du quotidien

Derrière un sentiment de responsabilité, partagé par une majorité de Français, dans la gestion du quotidien (86 % des Français se sentent responsables), la réalité s'avère bien plus inégale dans la répartition des tâches entre hommes et femmes et la charge mentale qui en découle. Chez les personnes en couple, la gestion du quotidien est majoritairement assurée par les femmes (55 %), selon elles, quand les hommes sont quasiment un sur deux à considérer que cette gestion est répartie à égalité en fonction des goûts de chacun.

Dans le détail, les femmes déclarent en majorité gérer seules quasiment l'ensemble des tâches du foyer : repassage, inscription des enfants aux activités extra-scolaires, préparation des repas, faire le ménage tandis que les hommes déclarent s'impliquer dans des tâches individuelles : bricoler, descendre les poubelles, faire le jardin...

« Les activités masculines relatives au foyer relèvent moins de la gestion du quotidien : bricoler, jardiner, sortir les poubelles, nettoyer et réparer la voiture. Elles peuvent parfois même être assimilées à des loisirs. Les femmes, elles, sont généralement au coeur de l'intendance du foyer et les activités qui leur échoient sont d'une toute autre ampleur : entretien du linge, ménage, cuisine, enfants. D'où la charge mentale dont elles sont victimes, car elles doivent à la fois faire l'essentiel, et toujours anticiper, réfléchir à la résolution des problèmes, coordonner la logistique de l'ensemble. Elles portent donc les angoisses de leurs responsabilités ce qui peut produire de fortes insatisfactions », explique Jean-Claude Kaufmann.

Ce décalage d'implication dans le quotidien explique notamment que 62 % des femmes souhaiteraient que les choses changent, 15 % d'entre elles n'en pouvant plus tandis qu'une femme sur deux désirerait que son compagnon propose de lui-même un changement. A l'extrême opposé, sept hommes sur dix (69 %) ne souhaiteraient pas que cela change.

Un vrai paradoxe quand 87 % des hommes interrogés se déclarent prêts à s'impliquer davantage au quotidien pour soulager leur moitié.

Un nouveau mal du siècle potentiellement lourd de conséquences

Selon les Français, la fatigue (73 %), le stress (59 %) et l'irritabilité (56 %) sont les principaux signes d'une charge mentale trop importante.

Cette accumulation peut avoir des répercussions encore plus graves. 82 % des Français estiment que ce phénomène peut être à l'origine d'un burn out professionnel et 79 % perçoivent un risque d'agressivité envers leurs enfants ou leur entourage.

« Les Français voudraient lâcher prise mais ils ne savent pas comment faire. Ils n'ont l'idée de recourir aux services à la personne que lorsqu'il y a un dysfonctionnement majeur (fatigue, maladie) ou qu'une compétence leur fait défaut (bricolage). Pris dans la reproduction des routines quotidiennes, ils ont du mal à prendre le recul nécessaire pour imaginer une autre forme de fonctionnement familial », ajoute Jean-Claude Kaufmann.

Lâcher prise, déculpabiliser... et se faire aider

En outre, plus de la moitié des Français (52 %) et 62 % des femmes interrogées reconnaissent que le « lâcher prise » pourrait permettre de mieux gérer ce phénomène de charge mentale. 75 % des Français ayant déjà fait appel à des prestations de services à la personne pour les aider, estiment pouvoir ainsi alléger leur charge mentale.

Quel que soit le service rendu, 49 % d'entre eux ont pourtant déjà ressenti de la culpabilité à faire appel à une personne extérieure pour les aider au quotidien.

« Cette étude vient mettre des mots et des chiffres sur une perception que nous avons dès la création de l'entreprise. C'est pour cela que nous l'avons appelée O2, pour apporter de l'oxygène aux familles », précise Guillaume Richard, Président et Fondateur d'O2. « Trouver des solutions adéquates pour mieux répondre au mal-être qui découle de la charge mentale est une de nos priorités. Quand nous les interrogeons, nombre de femmes se sentent coupables de ne pas pouvoir tout gérer. O2 a donc commandé une nouvelle étude pour comprendre ce sentiment de culpabilité ».

Fiche technique

L'entreprise O2 et l'institut Ipsos se sont associés pour interroger par Internet 1 002 Français âgés de 18 ans et plus sur ce phénomène de la charge mentale. Afin d'explorer comment cette problématique de la charge mentale est vécue par les femmes mais aussi par les hommes, 501 femmes et 501 hommes ont été interrogés de manière paritaire au sein de l'échantillon. Celui-ci a ensuite été construit selon la méthode des quotas (âge, région, catégorie d'agglomération et profession de la personne ayant les plus hauts revenus au sein du foyer issu des données Insee) constituant in fine un échantillon national représentatif de la population française.