

Pénurie  
Evaluations

# ANALYSE

Devoirs

Partenariats

# FAPEO

Fédération des Associations de Parents de l'Enseignement Officiel

## AU SEIN DES MÉNAGES, QUAND FAIRE TOURNER LA BOUTIQUE RIME AVEC TOURNER EN BOURRIQUE

**Darleen Pollet**

**Fédération des Associations de Parents de l'Enseignement Officiel – ASBL**

Rue de Bourgogne, 48

1190 Bruxelles

Tel. : 02/527.25.75 Fax : 02/527.25.70

E-mail : [secretariat@fapeo.be](mailto:secretariat@fapeo.be)

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles



# L'ANALYSE EN UN COUP D'ŒIL

## MOTS-CLEFS

Charge mentale, répartition des tâches, attribution des rôles des hommes et des femmes , relation hommes - femmes, pouvoir, inégalités, genre

Une BD postée sur Internet, « *Fallait demander* » d'Emma, décrit avec humour « l'élasticité cérébrale ». Une « capacité » bien connue chez les femmes leur permettant de penser et de gérer mille choses à la fois au travail comme à la maison. Une compétence typiquement féminine ? La charge mentale reposerait-elle quasi exclusivement sur les femmes ? Selon les recherches, ce serait bien le cas. Il s'agirait d'un travail permanent, épuisant, invisible et typiquement féminin.

Par le biais de cette BD, certaines situations sont mises en lumière et permettent de réfléchir aux possibilités de changement au sein des ménages et surtout de la société.

Pour certains, cette inégalité est inéluctable : elle ne pourrait donc être évitée et les femmes ne pourraient que s'y soustraire ?

Pour d'autres, cette inégalité est également inextricable : autrement dit, cet état de fait complexe, embrouillé, difficile à clarifier ne pourrait-il pas être modifié ?

## Ok, on prend acte, mais alors...



## TABLE DES MATIERES

L'analyse en un coup d'œil .....	1
Offre d'emploi pour un poste de direction des opérations internes .....	3
Faire tourner la boutique.....	4
La maison, un (le) lieu d'exploitation des femmes ? .....	5
Nettoyer, balayer, astiquer : Casa toujours pimpante !.....	5
Eduquer, inculquer, bien élever : Enfants toujours au top !.....	7
Avec cette petite voix en permanence dans la tête (des femmes).....	8
Une question d'éducation .....	10
Le bien connu "fallait demander" .....	11
J'aide ma femme, je suis « bon Prince » alors ? .....	11
« Je n'aide pas ma femme » .....	12
Tourner en bourrique.....	13
Des répercussions sur la vie professionnelle et sociale.....	13
Des répercussions sur la santé physique.....	14
Des répercussions sur la santé mentale.....	14
Mais alors à qui peut-on s'adresser pour faire évoluer la situation? .....	15
Madame est-t-elle prête à perdre le contrôle? .....	15
Et l'école dans tout ça ? .....	16
La société et la politique dans tout, ça les regarde ?.....	16
Bibliographie .....	18

# OFFRE D'EMPLOI POUR UN POSTE DE DIRECTION DES OPÉRATIONS INTERNES

## Description de la fonction :

Recherche une associée active pour mener de nombreux projets à bien.

Diplômée en médecine, finance, cuisine et logistique, la candidate saura faire preuve d'endurance, de capacités d'écoute et d'altruisme.

Rester souriante et amène seront des plus.

## Prérequis :

- Sens des responsabilités
- Organisation et planification
- Mobilité
- Endurance
- Sens des négociations
- Flexibilité
- Compétences relationnelles particulières
- Bienveillance
- Dévouement

## Horaire :

- Disponible 24h/24 et 7 jours/7
- Pas de pause possible
- Pas de contre-indication au travail de nuit.

## Rémunération :

- 0 €
- Peu de reconnaissance extérieure
- Pas de valorisation de carrière ni d'ancienneté

## Vacances :

- Aucune.

**Le plus dur travail au monde ? Maman !**



En lisant cette offre d'emploi, qui accepterait cette offre sans se dire que cela frise le travail illégal, cruel, fou, voire inhumain ... ?

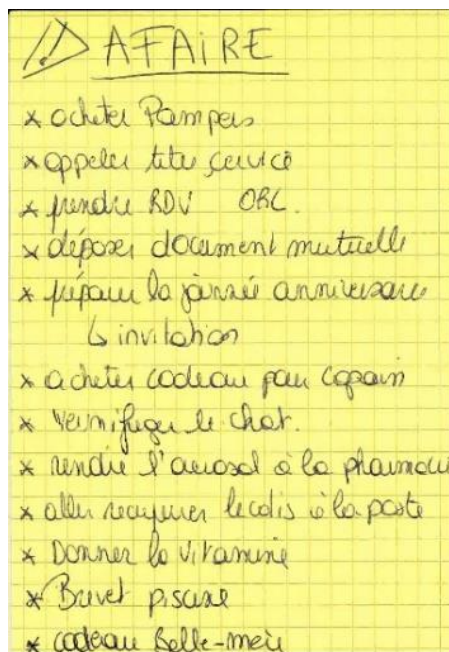
## FAIRE TOURNER LA BOUTIQUE

« *La charge mentale, c'est tout moi !* ». Voilà ce que beaucoup de femmes se sont dit en voyant la BD d'Emma « Fallait demander ». En effet, largement diffusée (200.000 partages sur les réseaux sociaux)<sup>1</sup>, « *likée* » et commentée sur le net, la BD raconte avec dérision un sujet fréquent et « *touchy* » dans de nombreux ménages et dont on parle s'y peu: la charge mentale qui repose sur les femmes.

Un concept flou qui englobe, pour les femmes, plusieurs choses: « *se sentir dépassée, être épuisée, ne jamais déconnecter, courir après le temps, avoir à penser à plein de trucs en même temps* ». Cette notion a un nom : la charge mentale. Face à ce sentiment très largement partagé, beaucoup de « *facebookeuses* » se disent : « *ouf, je ne suis pas la seule à être dans le jus et je mords sur ma chique et je continue !* ». Mais est-ce une raison pour que cela ne change pas ?

Emma, l'auteure, met le doigt sur de petites ou grandes situations du quotidien qui sont le fardeau psychologique que vivent de nombreuses femmes.

En effet, même si Monsieur se charge de cuisiner, de faire sécher le linge, de donner le bain aux enfants, elles ont l'impression, à lire leurs confidences publiques, que l'organisation de la maison repose entièrement sur leurs épaules. Car même s'il fait à manger, qui remplit le frigo ? Qui fait le menu ? S'il fait sécher le linge, qui « lance » la machine ? Ce sentiment caractérise ce qu'appelle les chercheurs la charge mentale ou ce que nous connaissons comme le syndrome de la femme épuisée qui doit penser à tout, tout le temps.



Un concept que la chercheuse Nicole Brais, de l'Université Laval de Québec, définit ainsi : « *ce travail de gestion, d'organisation et de planification qui est à la fois intangible, incontournable et constant, et qui a pour objectif la satisfaction des besoins de chacun et la bonne marche de la maison* »<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> MORIN V., « Tâches domestiques : « On ne parle jamais de la charge mentale des femmes », *Le Monde*, 15 mai 2017.

<sup>2</sup> LE VIF, « Foyer : la (lourde) charge psychologique des femmes », *Le Vif*, 24 avril 2017.

## La maison, un (le) lieu d'exploitation des femmes ?

« En 2010, les femmes effectuent ainsi la majorité des tâches ménagères et parentales  
- respectivement 71 % et 65 % »<sup>3</sup>

### Nettoyer, balayer, astiquer : Casa toujours pimpante !

Selon l'étude du SPF Economie sur l'emploi du temps des Belges, il y a une disproportion entre hommes et femmes dans la répartition du temps consacré aux tâches domestiques. Les résultats de 2013, en comparaison à 1999, montrent même que les hommes passent encore moins de temps aux tâches ménagères au fil des années ; 1h55 par jour en 1999 contre 1h50 en 2013. Pour la gente féminine, la durée a également diminué 3h05 en 2013 contre 3h28 en 1999. Donc les femmes en 2013 avaient gagné 23 minutes de temps libre ☺.

Même si le temps alloué à ces tâches a diminué pour tous, les femmes y consacrent néanmoins toujours plus de temps que les hommes.

## Évolution au fil des années

JOUR DE SEMAINE	Homme			Femme		
	EET 1999	EET 2005	EET 2013	EET 1999	EET 2005	EET 2013
Travail rémunéré	3:34	3:27	3:22	2:05	2:02	2:06
Tâches ménagères	1:55	1:57	1:50	3:28°	3:13	3:05
Soins des enfants et éduc.	0:09°	0:08°	0:14	0:23°	0:20°	0:28
Instruction	0:52	0:48	0:48	0:49	0:51	0:49
Soins pers., manger et boire	2:12°	2:05°	2:16	2:20°	2:14°	2:30
Dormir et se reposer	8:32	8:30°	8:39	8:52	9:04	8:56
Participation sociale	1:18°	1:19°	1:11	1:24°	1:19	1:17
Loisirs	3:51°	4:11	4:11	3:19	3:31	3:24
Déplacements	1:31°	1:29°	1:20	1:16	1:20°	1:14

45

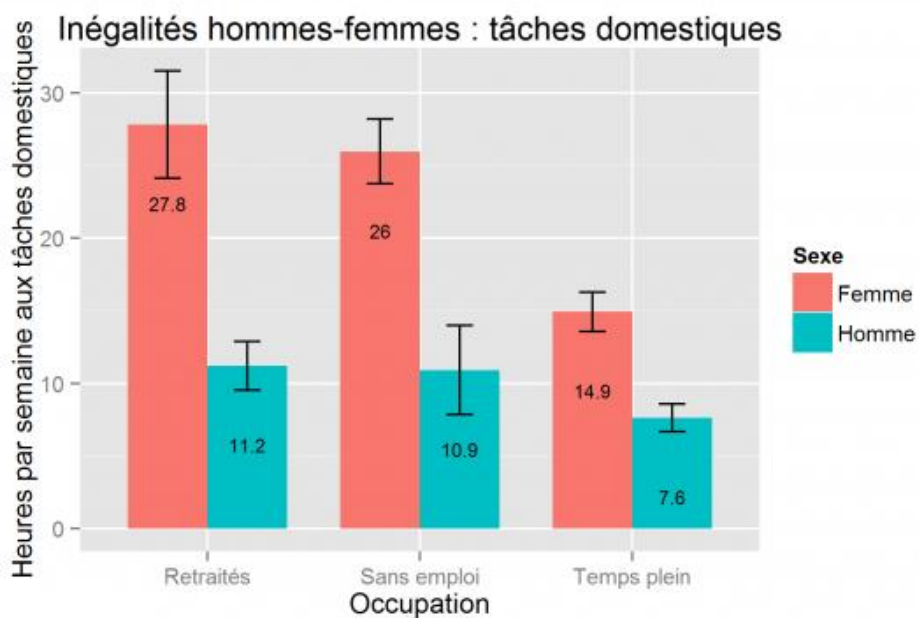
Pourquoi les femmes passent-elles moins de temps à astiquer au fil du temps? A lire ces chiffres, on peut penser que ce n'est pas parce que les hommes en font plus, justement, mais parce que « heureusement », l'externalisation de certaines tâches ménagères a eu le vent en poupe, le niveau d'exigence a été revu à la baisse, l'évolution technologique et technique des électroménagers est passée par là. Par exemple, avoir recours à une aide-ménagère ou porter un chemisier légèrement froissé ne choque plus autant qu'avant.

<sup>3</sup> CHAMPAGNE C., PALHE A., SOLAZ A., « Le temps domestique et parental des hommes et des femmes : quels facteurs d'évolutions en 25 ans? », *INSEE*, 29 octobre 2015.

<sup>4</sup> STATBEL, « L'emploi du temps des Belges. Résultats de l'enquête belge sur l'emploi du temps en 2013 », *STATBEL*, 2013.

<sup>5</sup> EET : Enquête sur l'emploi du temps (des Belges)

Au final, quelle que soit la situation professionnelle de la femme, il ressort qu'en moyenne, l'homme réalise moins de 50% des tâches ménagères. Alors même si les courses en ligne, les électroménagers, les titres-services, ont légèrement allégé et aidé le quotidien, « les femmes assument près de 80% des tâches domestiques »<sup>6</sup>.



7

<sup>6</sup> OBSERVATOIRE DES INEGALITES, « L'inégale répartition des tâches domestiques entre les femmes et les hommes », *Observatoire des inégalités*, 29 avril 2016.

<sup>7</sup> GIRES J., « Les femmes encore et toujours aux fourneaux », *Observatoire des inégalités*, 27 février 2015.



## Eduquer, inculquer, bien élever : Enfants toujours au top !



Passons à présent au volet éducation et soins des enfants. De nouveau en la matière, les femmes semblent battre les hommes à plates coutures. Mais est-ce cela que nous voulons vraiment ? Concourrons-nous pour une médaille ou la coupe de l'endurance ou tenons-nous à l'égalité ? Jouons-nous plutôt en individuel ou en collectif ?

Ce qui ressort de l'étude du SPF Economie est le constat suivant : « Les femmes continuent à s'occuper majoritairement des enfants et de leur éducation »<sup>8</sup>.

Parlons clair, parlons chiffres: « Parmi les ménages avec au moins un enfant mineur, les femmes passent en moyenne 1 heure 34 minutes quotidiennement à s'occuper des enfants (contre 43 minutes pour les hommes) ». Et lorsque les femmes travaillent à temps plein, les mères consacrent en moyenne deux heures de plus que les pères aux activités domestiques et parentales. »<sup>9</sup>

De plus, Pascual dans le journal *Le Monde* expliquait : « Sans surprises, ce sont surtout les activités de jeux, de conversation et d'aide à l'apprentissage que les pères privilégient, c'est-à-dire celles qui procurent le plus de satisfaction »<sup>10</sup>. Les tâches contraignantes et répétitives sont prises en charge par les femmes. Est-ce que, comme pour les déchets, existe-t-il un tri sélectif des tâches ?

Donc, si nous résumons, les femmes, en plus de consacrer plus de temps pour le volet éducation », se « coltinent » les tâches les moins valorisantes, voire les plus ingrates. Bref, le mauvais rôle à en croire l'article de Pascual. Le changement des couches pour Madame et les activités ludiques pour Monsieur.

<sup>8</sup> STATBEL, op.cit.

<sup>9</sup> COLLET M., PENICAUD E., RIOUX L., « Femme et hommes, l'égalité en question », INSEE, 2017, p.140.

<sup>10</sup> PASCUAL J., « Tâches ménagères : les inégalités ont la vie dure », *Le Monde*, 29 octobre 2015.





Deux chercheuses de l'INED<sup>11</sup>, Ariane Pailhé et Anne Solaz ont montré, dans une enquête de 2009, que "la charge familiale et domestique des femmes les accompagne même au travail". Selon elles, alors que **l'implication féminine dans le foyer est "constante et durable", l'implication masculine est plutôt "temporaire et occasionnelle"**.<sup>12</sup>

*La charge mentale, c'est le fait de toujours devoir y penser.*



Que le petit a encore pris 3 centimètres et n'a plus de pantalons à sa taille,

qu'il doit faire son 2ème rappel de vaccin,

ou que le conjoint n'a plus une seule chemise propre.



13

En gros, « Tu es au boulot et tu penses à un milliard de trucs de la maison. ... En plein milieu d'un dossier, tu t'interromps pour appeler la baby-sitter et lui rappeler que l'horaire du cours de danse a changé. Ou bien pour télécharger des exercices de trigonométrie pour ta fille qui est nulle en maths. Ou encore pour aller acheter les cadeaux d'anniversaire des copains qui ont invité l'un ou l'autre de tes gosses ce week-end... Et puis, il faut aller chez l'orthodontiste qui ne reçoit pas le mercredi, assister au spectacle de danse à 4 heures de l'après-midi ! Mon mari, lui, il n'a pas le quotidien des enfants qui entre dans sa sphère de boulot. "C'est toi qui assures, c'est comme ça, c'est acquis" »<sup>14</sup>.

A l'inverse des tâches ménagères et parentales, il est difficile **de quantifier la charge mentale en minutes, en heures ...**

Témoignage de Anne recueilli lors d'un entretien « Quand je parle à mon compagnon de ce sentiment de devoir penser à tout, tout le temps, même quand je suis au boulot, il me répond d'une simplicité déroutante : "Fais comme moi, quand je suis au boulot, je suis focus boulot". J'essaie, j'essaie, mais je n'y arrive pas, car en même temps si je ne prévois pas tout cela qui va le faire ?! Car lui ne ressent pas ce besoin urgent et nécessaire de planification ».

<sup>11</sup> INED : Institut National d'Etudes Démographiques en France

<sup>12</sup> SOLAZ A., PAILHE A., « Anne Solaz et Ariane Pailhé nous parlent de la participation des hommes et des femmes au travail domestiques », INED, avril 2014.

<sup>13</sup> EMMA, « Fallait demander », Emmaclit, 09 mai 2017.

<sup>14</sup> MENTZEL L., « La charge mentale, c'est moi ! », Le Monde, 09 juin 2017.

Peut-on également ajouter une disqualification du travail de la femme ? « *Tous secteurs et toutes tailles d'entreprises confondus, les femmes ont gagné en moyenne 8% de moins par heure que les hommes en 2013.* »<sup>15</sup>

Parce qu'une femme rapporte moins au sein du ménage, cela doit-il justifier le fait qu'elle doive se rendre plus disponible que l'homme pour la famille?

Tout ce qui est invisible est forcément soustrait du regard, nié. En somme, il n'existe pas. . Est-ce pour cela que les hommes ont dû mal à se projeter dans la planification ? Une chose est sûre, le fait de « penser » à tout cela est très énergivore et pose le problème du sentiment d'isolement ressenti par la plupart des femmes : « *Je suis visiblement la seule à penser, à aller chercher...* », ce qui explique sans doute le succès de la BD d'Emma.

## Une question d'éducation

Devenir une parfaite petite maman et épouse ne pèserait-il pas sur les femmes dès leur plus jeune âge ? Ce qui amènerait logiquement ce problème de charge mentale chez elle plus tard ? En effet, jouer à la parfaite petite ménagère avec une super artillerie de cuisine miniature, changer les couches de la mignonne poupée, passer l'aspirateur avec le mini aspirateur... tout cela ne conditionnerait-il pas nos « chères petites princesses » à devenir de « parfaites coordinatrices de la maisonnée » ?



Sans tomber dans une théorie du complot, notre monde moderne actuel, au travers de ses stratégies de vente comme celles pour les jouets, ne serait-il pas machiste au point d'enfermer la femme dans un idéal rose bonbon, loin du progressisme ?

---

<sup>15</sup> Rapport de l'Institut pour l'égalité des femmes et des hommes et SPF Emploi, « L'écart salarial entre les femmes et les hommes en Belgique », STATBEL, 2016.

## Le bien connu "fallait demander"

Ce concept est illustré à merveille dans la BD avec un exemple : la jeune maman demande à son compagnon de penser à sortir un biberon du lave-vaisselle, une fois la vaisselle propre. Elle retrouve bien le biberon, mais le reste de la vaisselle n'a pas bougé.

*C'est ainsi que ma copine J., qui en allant se coucher, demande à son conjoint :*



*Tu pourras sortir le biberon du lave vaisselle quand il aura fini ?*

*... trouve au premier réveil nocturne, le lave vaisselle ouvert, avec juste le biberon sorti, et tout le reste encore à vider.*



16

**Le rôle des hommes se limite-t-il encore trop souvent à la fonction d'exécutant de la tâche unique demandée quand les femmes sont « cheffes de projet » ?**

Le simple fait de réfléchir à la répartition des tâches, à l'organisation du quotidien, cela représente un travail considérable. « *Quand le partenaire attend de sa compagne qu'elle lui demande de faire les choses, c'est qu'il la voit comme la responsable en titre du travail domestique* », écrit Emma. « *C'est donc à elle de savoir ce qu'il faut faire, et quand il faut le faire* »<sup>17</sup>.

**J'aide ma femme, je suis « bon Prince » alors ?**

Partir du postulat qu'on aide signifierait être externe à la tâche et qu'elle ne nous appartient pas. Alors en aidant la femme dans « ses » différentes tâches, l'homme aurait-il le sentiment d'agir en super héros ? Cependant aider sa femme n'est pas la solution à l'allègement de la charge mentale des femmes. De plus, tandis que la femme doit se rendre disponible (mentalement et physiquement) tout au long de la journée, l'homme joue le rôle de renfort occasionnel ou de technicien spécialisé.

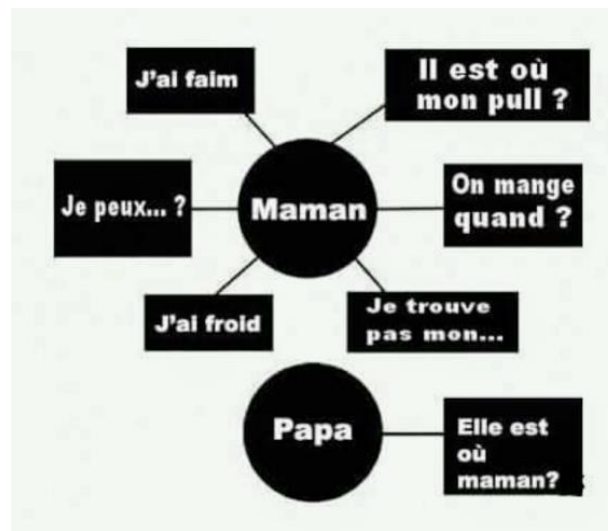
Alléger la charge mentale des femmes pourrait se faire si et seulement si la charge mentale était répartie de manière égale entre Madame et Monsieur en assumant chacun les processus de A à Z ? Un exemple concret : « *Si je prends en charge la "Tâche lessive" je me chargerai de rassembler le linge, de le trier, de "lancer" les machines, de faire sécher, de plier, de repasser, de ranger dans les armoires, mais aussi de prévoir les stocks de poudre à lessiver ☺* ».

<sup>16</sup> EMMA, op.cit.

<sup>17</sup> Ibid.

## « Je n'aide pas ma femme »<sup>18</sup>

Voici de nouveau un post sur Facebook qui a retenu énormément l'attention et a été partagé près de 215.360 fois<sup>19</sup>. Andrea Bravo ne pensait pas que son post connaîtrait un tel succès. La communauté des réseaux sociaux a ouvert grand les yeux en lisant son message : « Je n'aide pas ma femme ». Mais détrompez-vous ☺ ! En fait, ce français n'aide pas sa femme, car : « *je n'aide pas ma femme, en réalité ma femme n'a pas besoin d'aide, elle a besoin d'un compagnon. Il ne s'agit pas d'une aide, nos tâches sont partagées. J'habite avec elle à la maison, donc c'est normal que je nettoie la maison, car je la salis également. (...) Je ne suis pas une aide à la maison, je suis une partie de cette maison* » affirme-t-il.



<sup>18</sup> Cf. site Facebook

<sup>19</sup> LA LIBRE REDACTION LIFE STYLE, « Voilà pourquoi cet homme n'aide pas sa femme à la maison... », *La Libre*, 08 février 2017.

## TOURNER EN BOURRIQUE

Les personnes qui souffrent de cette charge mentale ont le sentiment d'avoir en permanence plein de petits moteurs en action dans le coin de la tête consommant une énergie folle et constante. Ces tâches intellectuelles peuvent sembler insignifiantes même si les conséquences ne sont pas dues à leur intensité, mais à leur fréquence dû au caractère omniprésent et continu de ces obligations.

Et si, pour couronner le tout, vous additionniez à cela un travail où le rendement, la performance et la réflexion sont demandés ? Le cerveau n'a alors pratiquement jamais de répit mental.

Que ce soit au boulot ou dans la vie, la « charge mentale » peut être énorme et a de quoi faire tourner en bourrique.

### Des répercussions sur la vie professionnelle et sociale

Les femmes continuent d'assumer une grande majorité des tâches ménagères et parentales ce qui a des répercussions sur la sphère professionnelle, rappelle l'INSEE. En effet, cela se traduit par des interruptions de carrières, du travail à temps partiel, ... Avec comme conséquence, des inégalités de salaires et la persistance d'un plafond de verre<sup>20</sup>.

Ces choix de carrière et de vie sont-ils réellement des choix désirés ou sont-ils plutôt subis afin de tenter de voir des moments d'éclaircies dans ce train de vie chargé?

La répartition des tâches ménagères et parentales a donc un réel impact sur la précarité sociale et financière des femmes.

Selon le « Thermomètre Solidaris » sur le lien entre travail et précarité, il ressort que « *parmi les travailleurs qui ont du mal à s'en sortir, une catégorie ressort particulièrement : les femmes. Selon l'enquête Solidaris, dans les 40% se trouvent deux tiers de femmes et un tiers d'hommes. Le taux de travailleurs sous le seuil de la pauvreté ne leur est pas non plus favorable : 4 femmes sur 10, contre 3 sur 10 pour les hommes. Parmi les explications possibles, le taux élevé de temps partiels chez les femmes.*

*En effet, près de 50% des sondés qui ont un revenu sous le seuil de pauvreté ont un emploi à temps partiel. Parmi les travailleurs à temps partiel, 8 sur 10 sont des femmes »<sup>21</sup>.*

---

<sup>20</sup> Le plafond de verre est le constat qu'il existe un plafond invisible auquel se heurtent les femmes dans l'avancée de leur carrière ou dans l'accession à de hautes responsabilités, et qui les empêche de progresser aussi vite et autant que les hommes.

<sup>21</sup> LE VIF, « Travail et précarité : les femmes plus touchées que les hommes », *Le Vif*, 14 octobre 2016.

## Des répercussions sur la santé physique

Un exemple de répercussion sur le corps des femmes. Un constat partagé par le Canadien Sébastien Gagnon, ostéopathe : « Il n'y a pas une semaine où je ne rencontre pas une mère avec la nuque et les épaules dures comme de la brique, zone d'accumulation du stress par excellence. Sans compter les migraines et maux de tête dont elles sont fréquemment affligées (signe d'une demande excessive, là aussi). Cette "charge mentale" du quotidien, qui s'ajoute au stress du travail, est en partie responsable de toutes ces tensions. Une goutte d'eau de plus tous les jours dans un verre qui est souvent tout près de déborder. Épuisement, fatigue, dépression, virus ou maladie (cause d'un système immunitaire affaibli), voilà ce qui les attend dans le virage »<sup>22</sup>. Il dénonce ainsi le « sexisme involontaire et sournois » des hommes.

## Des répercussions sur la santé mentale

Arriver à penser et s'entendre dire « Je peux plus, je suis au bout du rouleau », « Tout m'énerve », « Je ne les supporte plus, je veux fuir ... », « Je suis une mauvaise maman », « Je n'ai jamais rien fait de bien »<sup>23</sup>, ne mènerait-il pas vers le burn-out parental ?

La Ligue des familles écrivait dans son baromètre annuel de 2016 : « Les difficultés à concilier vie personnelle et vie professionnelle se sont aggravées. Beaucoup de parents ont plus de mal à articuler leur temps de vie qu'il y a un an. Les parents manquent encore plus de temps et le risque d'un burnout parental reste présent pour beaucoup d'entre eux.

- 22% des parents ressentent souvent voire en permanence le besoin de lâcher prise, de laisser tomber et d'échapper à ses responsabilités parentales. Ces symptômes peuvent être résumés sous l'appellation "burnout parental". A l'instar du burnout professionnel, c'est l'idée d'une pression tellement forte que l'on en vient à vouloir tout abandonner et à fuir.
- 36% des parents ne ressentent que rarement voire jamais ce risque de burnout parental. Les femmes sont plus sujettes à ces symptômes que les hommes»<sup>24</sup>.

---

<sup>22</sup> GAGNON S., « Inégalités des charges mentales », *Femmes alpha*, 25 mars 2016.

<sup>23</sup> Témoignages recueillis sur le site « Le Burn-out parental » :

<sup>24</sup> BERTRAND F., et al., « Le Baromètre des parents de la Ligue des familles édition 2016 », *La Ligue des Familles*, Décembre 2016, p. 16.



## MAIS ALORS À QUI PEUT-ON S'ADRESSER POUR FAIRE ÉVOLUER LA SITUATION?

Cette charge mentale serait-elle donc biologiquement déterminée ou relèverait-elle d'une problématique qui a plus à voir avec les rôles arbitraires genrés qu'on attribue aux hommes et aux femmes depuis la nuit des temps ? Malgré une évolution positive apparente d'égalité pour les femmes, la société ne reste-t-elle pas enfermée dans des carcans machistes et patriarcaux ?

Il est essentiel de rappeler que les inégalités découlent d'une association de facteurs congruents, tels que les stéréotypes alimentés par l'éducation, la société, mais encore la politique.

Bien sûr, les mentalités ne se changent pas du jour au lendemain. Même si nous sommes toujours dans un schéma de répartitions des tâches inégalitaires, il y a déjà eu du changement et une progression par rapport aux précédentes générations. Des leviers d'actions existent.

### Madame est-elle prête à perdre le contrôle?

Il existe un réel paradoxe chez les femmes sur le sujet. D'une part, elles se plaignent de cette charge mentale; d'autre part elles éprouvent une certaine fierté en pensant que sans elles, la boutique ne tournerait pas!

«*La charge mentale du foyer est un enjeu de pouvoir au sein du couple* », relève ainsi Christine Castelain-Meunier, sociologue au CNRS<sup>25</sup>. « *Même si les choses évoluent, les femmes ont encore souvent un salaire moindre, une vie professionnelle moins prestigieuse... Dans le foyer, en revanche, ce sont elles qui ont la main. Le risque est qu'elle transforme leur domicile en forteresse et leur mari en valet* »<sup>26</sup>.

Ce partage des tâches entre femmes et hommes date. Alors ce n'est pas une mince affaire de faire changer les mœurs installées dans chaque ménage et surtout ancrées dans la société. Alors oui, certaines doivent apprendre à lâcher prise, et beaucoup d'hommes doivent arrêter d'agir sur commande, et devraient se connecter aux réalités quotidiennes de la maison et s'autonomiser.

L'homme a bien sa part de responsabilité dans les déséquilibres du foyer. « *Un modèle est construit à deux, en fonction, certes, de la place que la mère laisse au père, mais aussi en fonction de la place que demande le père* », remarquait la sociologue Michèle Ferrand. « *Certains prétendent que les femmes préfèrent s'occuper de la famille ; je ne le crois pas. C'est toujours une charge. Si les femmes sont épaulées par un père présent, elles s'en libèrent.* »<sup>27</sup>

---

<sup>25</sup> CNRS: Centre national de la recherche scientifique (France) : <http://www.cnrs.fr/>

<sup>26</sup> THOMASSET F., « La « charge mentale » : quand les femmes pensent à tout... », *La Croix*, 24 mai 2017.

<sup>27</sup> LE VIF, « Foyer : la (lourde) charge psychologique des femmes », *Le Vif*, 24 avril 2017.

## Et l'école dans tout ça ?

Alors si on part du postulat que Madame décide de lâcher prise et que Monsieur relève le défi de prendre en charge un processus de A à Z, un effort supplémentaire doit être fait au niveau de l'école.

En effet, l'école a un rôle central à jouer pour construire une culture et une société qui prône l'égalité filles-garçons.

*"Attaquer la ségrégation à la racine en l'intégrant par exemple dès le plus jeune âge dans les mentalités est une idée qui a fait son chemin... et ses preuves.*

*Des manuels scolaires, des publicités et des jouets ainsi que des disciplines sportives asexués donneraient ainsi l'occasion aux plus jeunes de ne pas s'enfermer dans des rôles stéréotypés, où la femme doit se montrer douce, patiente et minutieuse, et l'homme fort et rassurant.*

*Réinstaurer des cours d'arts ménagers (cuisine, couture, soin des enfants) pour tous à l'école serait peut-être également une des clés pour autonomiser nos futures têtes blondes, et ce quel que soit leur sexe" 28.*

Autre exemple. Si les établissements scolaires appelaient les Papas pour venir chercher le petit malade ou le grand exclu de l'école, et si les accueillantes de la garderie arrêtaient de courir derrière les Mamans à 17h30 en demandant de payer en cash les frais de garderie alors que c'est Monsieur le matin qui dépose les enfants !

## La société et la politique dans tout, ça les regarde ?

« C'est un sujet du quotidien qui nous touche tous, même les non-militants, et cela éveille les consciences, car il s'agit d'un problème politique »<sup>29</sup>, explique Emma au HuffingtonPost.

L'image de la super-maman jonglant entre biberon et Smartphone est très valorisée par la société.

Comme l'image de la femme qui se doit d'être une femme, une maman, une amante, une pro au boulot ... C'est aussi ça la pression sociale qui définit la charge mentale.

Proposons quelques éléments de changement afin que chacun puisse trouver sa place au sein du ménage. Un vrai congé paternité obligatoire : 66% des pères y sont favorables<sup>30</sup>.

---

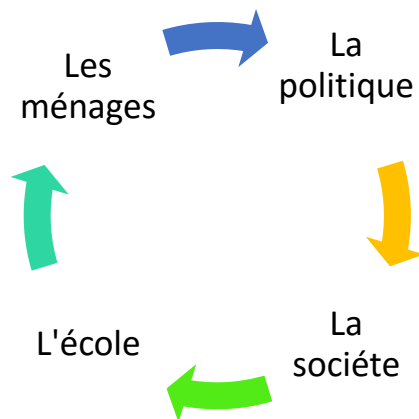
<sup>28</sup> DUAUT A., « Femmes et tâches domestiques: la répartition des "rôles" fait du surplace », *Calepin*, n°86, p.16 juin 2017.

<sup>29</sup> BURON C., « Emma, la dessinatrice féministe, star de Facebook, qui éveille les consciences », *Huffpost*, 13 mai 2017.

<sup>30</sup> BERTRAND F., et al., op.cit., p.15.

Si une entreprise peut se passer d'une femme pendant quelques semaines, pourquoi un homme serait-il lui indispensable ? Est-ce qu'il n'y a que la mère qui devient parent après un accouchement? En Islande, le modèle du congé parental de 9 mois se répartit en un tiers réservé à la mère, un tiers réservé au père et un tiers partageable. « *Si ce congé n'est pas pris par son destinataire, chaque partie est définitivement perdue. D'après les premières statistiques récoltées, ce dispositif serait efficace puisque les pères islandais prendraient déjà 30% du total disponible soit 83 jours* »<sup>31</sup>

Les experts en la matière évoquent aussi d'autres pistes de changements sur lesquelles les politiques publiques auraient moyen de faire évoluer la situation : l'augmentation du nombre de places disponibles en crèche, une révision de l'organisation du travail, ...



« *Il peut y avoir une autre famille, une autre éducation, une autre répartition des tâches parentales et sociales.... Tant que la famille restera le lieu des différences entre le rôle d'homme et le rôle de femme, l'enfant y puisera la graine du sexisme* »<sup>32</sup>.

La responsabilité ne peut être mise uniquement sur le couple et se limiter à une conséquence genrée inchangeable. Cette problématique est enracinée et validée par la société. Il est donc essentiel qu'une refonte de la vision des rôles se fasse, afin de faire changer la situation. Chacun de nous est acteur de changement que ce soit au niveau de notre foyer, de l'école, de la société. Au vu de ces constats, n'est-il pas temps d'agir dès maintenant, femmes et hommes, à tous les niveaux ?

---

<sup>31</sup> DUAUT A., op.cit., p.17

<sup>32</sup> OLIVIER C., *Les enfants de Jocaste*, Denoël/Gonthier, Paris, 1980, p.129.

## BIBLIOGRAPHIE

- BERTRAND F., et al., « Le Baromètre des parents de la Ligue des familles édition 2016 », *La Ligue des Familles*, Décembre 2016,  
<https://www.laligue.be/association/etude/2016-12-19-barometre-des-parents-2016>
- BURON C., « Emma, la dessinatrice féministe, star de Facebook, qui éveille les consciences », *Huffpost*, 13 mai 2017. [http://www.huffingtonpost.fr/2017/05/13/emma-la-dessinatrice-feministe-star-de-facebook-qui-eveille-l\\_a\\_22081154/](http://www.huffingtonpost.fr/2017/05/13/emma-la-dessinatrice-feministe-star-de-facebook-qui-eveille-l_a_22081154/)
- CHAMPAGNE C., PALHE A., SOLAZ A., « Le temps domestique et parental des hommes et des femmes : quels facteurs d'évolutions en 25 ans? », *INSEE*, 29 octobre 2015.  
<https://www.insee.fr/fr/statistiques/1303232?sommaire=1303240>
- COLLET M., PENICAUD E., RIOUX L., « Femme et hommes, l'égalité en question », *INSEE*, 2017,  
<https://www.insee.fr/fr/statistiques/2586419?sommaire=2586548>
- DUAUT A., « Femmes et tâches domestiques: la répartition des "rôles" fait du surplace », *Calepin*, n°86, juin 2017.
- EMMA, « Fallait demander », *Emmaclit*, 09 mai 2017. <https://emmaclit.com/2017/05/09/repartition-des-taches-hommes-femmes/>
- Facebook : <https://www.facebook.com/nicelips/posts/1391071780914068>
- GAGNON S., « Inégalités des charges mentales », *Femmes alpha*, 25 mars 2016.  
<http://www.femmesalpha.com/inspirations/chargementale>
- GIRES J., « Les femmes encore et toujours aux fourneaux », *Observatoire des inégalités*, 27 février 2015.  
<http://inegalites.be/Les-femmes-encore-et-toujours-aux>
- LA LIBRE REDACTION LIFE STYLE, « Voilà pourquoi cet homme n'aide pas sa femme à la maison... », *La Libre*, 08 février 2017.  
<http://www.lalibre.be/lifestyle/magazine/voila-pourquoi-cet-homme-n-aide-pas-sa-femme-a-la-maison-589add5fcd702bc3190fa7d4>
- LE VIF, « Foyer : la (lourde) charge psychologique des femmes », *Le Vif*, 24 avril 2017.  
<http://www.levif.be/actualite/sante/foyer-la-lourde-charge-psychologique-des-femmes/article-normal-650901.html>
- LE VIF, « Travail et précarité : les femmes plus touchées que les hommes », *Le Vif*, 14 octobre 2016.  
<http://www.levif.be/actualite/belgique/travail-et-precarite-les-femmes-plus-touchees-que-les-hommes/article-normal-561909.html>
- MENTZEL L., « La charge mentale, c'est moi ! », *Le Monde*, 09 juin 2017. [http://www.lemonde.fr/m-perso/article/2017/06/10/la-charge-mentale-c-est-moi\\_5141789\\_4497916.html](http://www.lemonde.fr/m-perso/article/2017/06/10/la-charge-mentale-c-est-moi_5141789_4497916.html)
- MORIN V., « Tâches domestiques : « On ne parle jamais de la charge mentale des femmes », *Le Monde*, 15 mai 2017. [http://www.lemonde.fr/big-browser/article/2017/05/15/emma-auteur-d-une-bd-virale-sur-la-charge-mentale-cela-a-mis-des-mots-sur-un-probleme-dont-on-ne-parle-jamais\\_5128109\\_4832693.html](http://www.lemonde.fr/big-browser/article/2017/05/15/emma-auteur-d-une-bd-virale-sur-la-charge-mentale-cela-a-mis-des-mots-sur-un-probleme-dont-on-ne-parle-jamais_5128109_4832693.html)
- OBSERVATOIRE DES INEGALITES, « L'inégale répartition des tâches domestiques entre les femmes et les hommes », *Observatoire des inégalités*, 29 avril 2016. <http://inegalites.fr/spip.php?article245>

OLIVIER C., *Les enfants de Jocaste*, Denoël/Gonthier, Paris, 1980

PASCUAL J., « Tâches ménagères : les inégalités ont la vie dure », *Le Monde*, 29 octobre 2015.  
[http://www.lemonde.fr/famille-vie-privee/article/2015/10/29/taches-menageres-les-inegalites-ont-la-vie-dure\\_4798764\\_1654468.html](http://www.lemonde.fr/famille-vie-privee/article/2015/10/29/taches-menageres-les-inegalites-ont-la-vie-dure_4798764_1654468.html)

Rapport de l'Institut pour l'égalité des femmes et des hommes et SPF Emploi, « L'écart salarial entre les femmes et les hommes en Belgique », *STATBEL*, 2016.  
[http://statbel.fgov.be/fr/binaries/L%27%C3%A9cart%20salarial%20entre%20les%20femmes%20et%20les%20hommes%20en%20Belgique%20-%20Rapport%202016\\_tcm326-278957.pdf](http://statbel.fgov.be/fr/binaries/L%27%C3%A9cart%20salarial%20entre%20les%20femmes%20et%20les%20hommes%20en%20Belgique%20-%20Rapport%202016_tcm326-278957.pdf)

SOLAZ A., PAILHE A., « Anne Solaz et Ariane Pailhé nous parlent de la participation des hommes et des femmes au travail domestiques », *INED*, avril 2014.  
<https://www.ined.fr/fr/tout-savoir-population/memos-demo/paroles-chercheurs/solaz-pailhe/>

STATBEL, « L'emploi du temps des Belges. Résultats de l'enquête belge sur l'emploi du temps en 2013 », *STATBEL*, 2013. [http://statbel.fgov.be/fr/binaries/Slide%20FR\\_tcm326-273798.pdf](http://statbel.fgov.be/fr/binaries/Slide%20FR_tcm326-273798.pdf)

Témoignages recueillis sur le site « Le Burn-out parental » :  
<https://www.burnoutparental.com/temoignages>

THOMASSET F., « La « charge mentale » : quand les femmes pensent à tout... », *La Croix*, 24 mai 2017.  
<http://www.la-croix.com/Famille/Parents-et-enfants/Quand-femmes-pensent-tout-2016-09-20-1200790409>