

Fonds de recherche  
Société et culture

Québec 

# Rapport de recherche

PROGRAMME ACTIONS CONCERTÉES

Synthèse des connaissances sur la notion renouvelée de charge mentale :  
Constats et invisibilités sur la santé et le bien-être des femmes

**Chercheuse principale**

Isabelle Courcy, Université de Montréal

**Cochercheuses**

Johanne Saint-Charles, Université du Québec à Montréal

Mélanie Lefrançois, Université du Québec à Montréal

**Établissement gestionnaire de la subvention**

Université du Québec à Montréal

**Numéro du projet de recherche**

2021-BF-323445

**Titre de l'Action concertée**

Programme de recherche sur les besoins émergents en santé et bien-être des femmes

Synthèse des connaissances

**Partenaire(s) de l'Action concertée**

Le ministère de la Santé et des Services sociaux (MSSS)

Le Secrétariat à la condition féminine (SCF)

et le Fonds de recherche du Québec – Société et culture (FRQSC)

Le Fonds s'engage à rendre public les Rapports de recherche produits dans le cadre des Actions concertées. Le contenu n'engage que ses auteurs.

# Résumé

## Contexte et historique du projet

La charge mentale réfère à un mode de gestion quotidienne du travail caractérisé par une prise en charge simultanée de multiples tâches et responsabilités. Qu'elles se réalisent dans le contexte du travail rémunéré ou dans la vie personnelle, ces tâches se révèlent complexes, voire parfois impossibles à articuler entre elles (Haicault, 1984, 2000, 2020). La charge mentale affecte plus fortement les femmes<sup>1</sup> qui assument une part plus importante des tâches domestiques et du soin des proches (ex. enfants, partenaire, aînés). D'une part, on en sait peu sur les mécanismes par lesquels la charge mentale affecte la santé. D'autre part, la pandémie de COVID-19 a exacerbé la charge mentale des femmes et rendu visible l'ampleur d'inégalités, notamment celles entre les hommes et femmes. Pour éviter qu'une nouvelle crise produise et renforce des inégalités sociales et de santé, il est impératif de mieux comprendre le phénomène. En collaboration avec des représentantes de groupes communautaires et de la société civile concernés par l'équité de genre et la justice environnementale, cette synthèse des connaissances porte sur la charge mentale et ses effets sur la santé des femmes. Elle inventorie les informations disponibles, les analyse et propose des recommandations afin d'orienter l'action et la prise de décision. Deux questions ont guidé la démarche de recherche :

1. Quelles sont les composantes (facteurs constitutifs) de la charge mentale ?
2. Quels sont les effets de la charge mentale sur la santé des femmes ?

## Principaux résultats

La charge mentale se compose d'anticipation, de planification, de basculement (jongler) d'un espace (ou d'une tâche) à l'autre. La charge mentale repose sur la flexibilité des mères, leur disponibilité et leur mobilité dans l'espace. Ces dernières développent un rapport au temps spécifique et développent des stratégies d'adaptation, par exemple faire

---

<sup>1</sup> Nous reconnaissons le caractère non binaire et fluide du genre et comprenons dans la catégorie « femmes » les femmes cisgenres (femmes dont le sexe assigné à la naissance correspond au genre), les femmes trans et les personnes non binaires ou intersexuées qui peuvent s'identifier ou se présenter comme femmes.

plusieurs tâches à la fois ou diminuer leurs heures en emploi. À long terme, ces stratégies peuvent s'avérer coûteuses sur le plan de la carrière et de la santé.

Les dimensions cognitives, mentales et émotionnelles du travail de la charge mentale constituent d'autres de ses composantes. Ces dimensions, souvent entrelacées et concomitantes, sont ancrées dans un travail envers autrui qui souvent n'a jamais vraiment de fin. Dans le contexte de la filiation, ce travail est souvent naturalisé et intriqué à d'autres normes culturelles spécifiques. Étant donné sa nature, il devient difficile de rendre visible la charge mentale, de la reconnaître et la faire reconnaître pour plaider en faveur de sa répartition plus équitable. Plusieurs d'études rapportent les sentiments de culpabilité, de frustration et d'injustice ressentis par des mères partout dans le monde. En ce qui a trait à la dimension émotionnelle, les recherches confirment la prégnance de modèles de genre binaires, faisant en sorte que l'on s'attend généralement des femmes qu'elles soient accessibles, empathiques et attentionnées. En emploi, les femmes réalisent un travail émotionnel qui, bien qu'attendu d'elles, ne fait pas l'objet de leur description de tâche. Dans la sphère domestique, les tâches du travail émotionnel mesurées ou rapportées par les femmes sont diverses : réconfort, petites attentions, négociation du partage des tâches, gestion des conflits, etc. L'expérience de la charge mentale s'imbrique à celle d'autres inégalités sociales. Plusieurs recherches pointent les conditions de vie et de travail précaires de bon nombre de femmes dans le monde, l'accès inégal aux ressources et à la technologie ainsi que la gestion (pour soi et autrui) des violences (cis)sexistes, conjugales, sexuelles et racistes.

Les difficultés à articuler les responsabilités familiales et professionnelles représentent un facteur de stress chronique constitutif de la charge mentale. Des corrélations connues sont à nouveau confirmées, notamment avec l'anxiété, la détresse, la dépression, l'épuisement émotionnel et professionnel, l'occurrence de migraines, de problèmes musculosquelettiques, de mal de dos et de perturbations du sommeil. Des liens entre le sentiment de culpabilité, l'anxiété, la perception d'iniquité quant au travail domestique dans le couple et la présence de symptômes dépressifs ou d'idéation suicidaire sont également constatés chez des mères. La charge mentale intrinsèque à la gestion

individuelle d'attentes contradictoires et de responsabilités souvent incompatibles favorise l'adoption de stratégies et d'habitudes de vie qui, bien qu'inégalement vécues, ont pour conséquence une usure physique et mentale considérable. Il est notamment question de la réduction (voire de la suppression) du temps de loisirs ou du temps pour soi, du manque d'exercice, de la malbouffe et de la conduite automobile dangereuse qui ont des effets délétères sur la santé mentale et physique. Des recherches tissent des liens entre l'adoption de ces stratégies et un accès plus limité aux services et soins de santé, parfois un arrêt des suivis médicaux par manque de temps. La charge mentale et sa répartition inégale au sein du couple peuvent également être un sujet de conflit et affectent l'ensemble des dimensions du bien-être et de la qualité de vie de la personne.

La pandémie de COVID-19 s'est révélée un puissant vecteur d'inégalités. Ce contexte a renforcé et favorisé un retour vers une division marquée du travail entre les hommes et les femmes. La charge mentale a particulièrement été amplifiée pour celles présentant ou cumulant les situations suivantes : monoparentalité, parentalité lesbienne, enfants ayant des besoins particuliers ou présentant une problématique de santé, situation de handicap, emploi à fort risque de contagion ou appartenance à des communautés qui ont été touchées de manière disproportionnée par le coronavirus (ex. femmes noires, Latinx, Autochtones et Premières Nations). Les effets néfastes de la charge mentale sur la santé des femmes ont été accrus pendant cette période pour bon nombre d'entre elles : augmentation des niveaux d'anxiété, de détresse psychologique, de dépression, du sentiment de solitude ou d'isolement, d'épuisement émotionnel et professionnel. Des effets persistants sur le bien-être de mères sont également constatés.

**Quatre messages clés sont à retenir :**

- 1) Les **effets de la charge mentale sur la santé des femmes sont nombreux**. Plusieurs aspects associés aux problèmes de santé mentale relèvent de dynamiques genrées, incluant notamment l'expérience d'attentes conflictuelles dans le rapport travail-famille, d'un sentiment de culpabilité dans le contexte normé de la maternité et de l'énergie requise pour assumer une part plus importante de travail émotionnel.

- 2) Il importe de comprendre la **charge mentale comme un construit complexe et multifacettes** afin de développer des interventions durables et équitables. La charge mentale des femmes découle de l'**imbrication des sphères professionnelles et de la famille**, et particulièrement du **travail invisible (cognitif, mental et émotif)** qu'elles doivent réaliser au quotidien pour « tout faire tenir ensemble » (Haicault, 1984). L'expérience récente de la **pandémie de COVID-19** a constitué un puissant révélateur des inégalités entre les hommes et les femmes en matière de charge mentale. Quant à la notion de **charge verte**, il s'agit d'une composante émergente de la charge mentale des femmes pour laquelle l'intérêt s'intensifie soulignant le **rôle clé, mais invisibilisé, des femmes dans la lutte contre la crise environnementale** au même titre que le **poids additionnel que cela leur fait porter**.
- 3) Le **travail associé à la charge mentale** est dit « invisible » en raison de la gestion émotionnelle et morale ainsi que du travail cognitif qu'il comporte. Ces aspects sont **abstraites, intangibles et non visibles à l'œil nu**. Ce travail est également invisible parce qu'il n'est pas **reconnu** ou **non comptabilisé** dans l'économie de marché néolibérale.
- 4) Les manifestations de la charge mentale prennent des formes différentes qu'il importe d'analyser avec une **approche féministe intersectionnelle** pour comprendre comment l'influence des normes sociales et les inégalités qui en découlent sont vécues au regard des rapports sociaux de sexe et de genre, mais aussi d'autres rapports sociaux (racisation, âgisme, hétérosexisme, capacitisme) et situations (statut migratoire, précarité économique, monoparentalité, etc.)

### **Recommandations et pistes de solutions**

Cinq axes regroupent des recommandations appuyées par les sources recensées.

**Axe 1) Reconnaître la nature complexe de la charge mentale et ses stéréotypes associés.** Des solutions de cet axe suggèrent notamment le besoin de développer des outils de mesure pertinents et sensibles aux multiples réalités des femmes. L'adoption d'un cadre théorique intersectionnelle, comme l'ADS+, permettrait de repérer et prévenir de manière plus systématique les inégalités sociales et de genre liées à la charge mentale, incluant la charge verte. La sensibilisation doit cibler de multiples niveaux (écoles, médias,

entreprises, etc.) pour réduire les iniquités et les stéréotypes associés au travail du *care*.

**Axe 2) Soutenir le travail de *care* dans les milieux de travail.** Les solutions dans cet axe proposent la mise en place d'action pour soutenir toute personne devant articuler le travail et la vie personnelle sans conséquences pour sa carrière. Ces actions se jouent autant au niveau des ressources, des infrastructures, d'appuis à la garde et la proche-aidance que de la transformation de cultures organisationnelles et de relations interpersonnelles.

**Axe 3) Améliorer les services de soins et de soutien à la famille offerts à la population et offrir un accès équitable à ces ressources.** Ces solutions ciblent le niveau de la communauté pour assurer une offre diversifiée de services de soutien et des moyens financiers pour en bénéficier qui agissent sur l'ensemble des différentes composantes de la charge mentale plutôt que de se limiter à certaines dimensions plus classiques (ex. garde des enfants).

**Axe 4) Prendre en compte la charge mentale dans les politiques publiques et créer les instances pour assurer des actions de prévention en temps de crise.** Ces solutions visent le niveau macrosocial pour initier des mouvements de fonds dans la reconnaissance du travail non rémunéré dans les politiques publiques et la protection de droits acquis qui freinent l'assignation du travail invisible aux femmes duquel découle la charge mentale (ex. congé de paternité, possibilité de réduction du temps de travail, droit de se syndiquer, protection contre la violence, prestations d'assurance-emploi).

**Axe 5) Inciter et normaliser le travail de *care* assumé par les hommes.** Les solutions proposées dans ce dernier axe renforcent l'importance d'agir à la source des iniquités entre les hommes et les femmes en sensibilisant les pères et les hommes à l'importance de faire leur part, notamment par le biais de la sensibilisation aux stéréotypes de genre et par le développement de politiques incitant un plus grand investissement de leur part dans la sphère domestique.

**Ces solutions se distancent des autres solutions recensées qui reportent sur les femmes le fardeau de transformer leurs comportements et leurs habitudes sans réellement réduire leur charge mentale, ou encore de la déléguer vers d'autres femmes dans des positions vulnérabilisées.**