



## La charge mentale, la comprendre pour mieux la gérer

**Anticiper et organiser toutes les choses à faire dans la vie quotidienne demande de l'énergie et de l'attention. Cette charge mentale pèse parfois lourd et peut affecter notre santé. Les femmes sont les principales victimes d'un excès de charge mentale.**

---

*Un Français sur cinq estime souffrir d'un excès de charge mentale.  
Plus précisément, 23 % des femmes, contre 14 % des hommes.  
(Ipsos, 2018)*

Avant de préparer un repas, il faut avoir réfléchi au menu, anticipé le temps que cela prend et fait les courses en conséquence... Pour passer de bonnes vacances, mieux vaut réserver à temps hébergement et transport, voire programmer certaines activités... Veiller à la santé des enfants, c'est aussi prévoir les vaccins, les rendez-vous de contrôle chez le dentiste ou l'ophtalmologue... Au quotidien, ces tâches d'organisation nécessaires mais invisibles incombent le plus souvent aux femmes. Une charge mentale qui s'ajoute à leur vie professionnelle et familiale, si elles ont des enfants.



## Un concept vieux de 40 ans

C'est dans les années 1980 qu'a été défini le concept de charge mentale. Par la philosophe québécoise Nicole Brais, pour qui il s'agit d'un « 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 résidence. ». Puis, la sociologue française Monique Haicault qui a décrypté le poids de cette charge mentale sur les femmes, de plus en plus nombreuses à cumuler travail et vie de famille. Mais il aura fallu attendre 2016 pour que le grand public s'en empare, grâce à la bande-dessinée « *Fallait demander* » de l'illustratrice française, Emma.

Cette charge mentale pèse avant tout sur les femmes.

### Quelques chiffres :

---

**Les femmes gèrent 64 % des tâches domestiques et 71 % des tâches parentales au sein d'un foyer, alors même que 66 % d'entre elles ont aussi une vie professionnelle.** (Insee, 2010)

**60 % des aidants\* sont des femmes, et ce chiffre monte à 74 % lorsque les soins aux personnes aidées deviennent plus contraignants physiquement et psychologiquement.** (Ipsos, 2020)

**63 % des Françaises se déclarent concernées par la charge mentale contre seulement 36 % des hommes.** (Ipsos, 2018)

**Huit femmes sur dix estiment avoir trop de choses auxquelles penser et avoir peur d'en oublier.** (Ipsos, 2018)

**Pour 46 % des femmes, la charge mentale est associée à l'arrivée d'un enfant (naissance, adoption, famille recomposée), alors que 47 % des hommes l'associent avant tout à l'entrée dans la vie active.** (Ipsos, 2018)

**1 femme sur 5 ressent un épuisement proche d'un burn-out et le manque d'une écoute médicale.**  
(Étude sur la santé des femmes, Groupe VYV - BVA, 2024)

**74 % des femmes déclarent réussir à prendre bien soin d'elles, de leur santé, mais ce chiffre tombe à 58 % dès lors qu'elles ressentent une forte charge mentale.**  
(Étude sur la santé des femmes, Groupe VYV - BVA, 2024)

**Les femmes avec une forte charge mentale se sentent moins à l'aise pour parler de leurs problèmes féminins (endométriose, douleurs liées aux règles, ménopause...) à un professionnel de santé.**  
(Étude sur la santé des femmes, Groupe VYV - BVA, 2024)



Autre caractéristique importante, ce temps de planification et d'organisation est invisible et ne peut être quantifié. Et même lorsque certaines tâches sont déléguées contre rémunération dans les foyers qui peuvent se le permettre financièrement, leur organisation repose en général sur les femmes. Et sont confiées le plus souvent à d'autres femmes (aides ménagères, nounous...).

## Des conséquences sur la santé mentale et physique

*Plus de 90 % des Français redoutent que l'excès de charge mentale engendre des tensions dans le couple,  
82 % estiment que cet excès peut être à l'origine d'un syndrome d'épuisement professionnel (ou burn-out),  
et 79 % craignent un risque d'agressivité accrue envers leurs enfants ou leur entourage.  
(Ipsos, 2018)*

La fatigue, le stress et l'irritabilité sont les principaux signes d'une charge mentale trop importante. Or, ces éléments peuvent entraîner des conséquences sur la santé. À long terme, troubles du sommeil et stress chronique augmentent notamment le **risque de maladies cardio-vasculaires**.

On sait aujourd'hui que les maladies cardio-vasculaires sont la première cause de mortalité des femmes.

### Les pistes pour alléger la charge mentale sont multiples :

- **discuter** au sein du foyer pour tendre vers une meilleure répartition des tâches domestiques et parentales (dans leur réalisation, mais aussi leur planification) ;
- **lâcher prise**, c'est-à-dire accepter que le ou la conjoint·e ne gère pas les tâches de la même façon ;
- **accepter de ne pas être parfait·e**, même si notre société contemporaine accorde une attention croissante à l'éducation et au bien-être des enfants, et à la réalisation professionnelle des femmes ;
- **hiérarchiser les priorités et faire des choix**, toutes les tâches n'ont pas le même degré d'urgence et d'importance ;
- **penser aux futures générations** en apprenant aux enfants, filles et garçons, à se répartir équitablement les tâches et l'organisation au sein d'un foyer.

*\*un.e aidant.e est une personne qui vient en aide, de manière régulière et fréquente, à titre non professionnel, pour accomplir tout ou partie des actes ou des activités de la vie quotidienne d'une personne en perte d'autonomie, du fait de l'âge, de la maladie ou d'un handicap.*



## Besoin d'aller plus loin ?

- Consulter le guide « Santé mentale, si on osait en parler ? »  
[https://www.groupe-vyv.fr/wp-content/uploads/2024/02/Guide\\_sante\\_mentale\\_GroupeVYV.pdf](https://www.groupe-vyv.fr/wp-content/uploads/2024/02/Guide_sante_mentale_GroupeVYV.pdf)
- Voir le rapport de l'étude sur la Santé des femmes pour le Groupe VYV par BVA Xsight :  
[https://www.groupe-vyv.fr/wp-content/uploads/2024/03/Etude\\_sante\\_des\\_femmes\\_BVAxGroupeVYV.pdf](https://www.groupe-vyv.fr/wp-content/uploads/2024/03/Etude_sante_des_femmes_BVAxGroupeVYV.pdf)

*Auteurs de l'article : Dir PEPS Groupe VYV - ©Emilie Gillet  
Date : juin 2024 - Crédit photo : © Gettyimages-968853104*