

## La charge mentale en temps de confinement : c'est lourd !

Par Maude Goyer



*La charge mentale, vous connaissez ? Elle concerne l'ensemble des pensées pour planifier, anticiper, réguler, gérer, prévoir, toutes les tâches domestiques. Il ne s'agit pas d'exécuter les tâches mais de penser à les faire, pour que les besoins de tous les membres de la famille soient répondus correctement et à temps.*

Cette charge est largement assurée par les femmes... en temps habituel. Alors que le Québec, et le monde entier, traverse une période extraordinaire, confinés à la maison, comment la charge mentale est-elle répartie ?

« Habituellement, en temps de crise, tout est accentué, dit Annie Cloutier, sociologue et écrivaine. Donc ce qu'on faisait déjà, on le fait encore, si non plus ».

Aux besoins de base, il faut ajouter une nouvelle liste de choses à surveiller et à faire : l'apprentissage scolaire des enfants et/ou leurs activités quotidiennes, la gestion du stress lié à l'inconnu, le respect des consignes des autorités de santé publique, la désinfection, le télétravail, la précarité financière... Tout cela est nouveau – et s'ajoute à la charge mentale.

« Inconsciemment, le travail de la personne qui fait le plus de sous sera privilégié, explique Amélie Châteauneuf, autrice d'un essai sur la charge mentale, Si nous sommes égaux, je suis la fée des dents. En temps de crise, c'est encore plus vrai car on va se fier sur ce salaire pour manger, se loger... »

Or, comme le rappelle Mme Châteauneuf, il reste beaucoup de chemin à faire pour arriver à une équité salariale entre les hommes et les femmes. Un rappel : en 2018, les femmes de 25 à 54 ans gagnaient 13% de moins par heure que les hommes, selon Statistiques Canada. Cela s'explique entre autres par la surreprésentation des femmes dans des emplois à temps partiel.



Ainsi, ce sont majoritairement les femmes qui vont veiller à accomplir et à penser à accomplir les tâches liées à la famille... et au confinement. En période d'insécurité et de précarité, est-ce le moment de changer quelque chose au quotidien, à la routine, aux façons de faire ? « Je ne suis pas sûre, laisse tomber Mme Cloutier. Tous les



cas de figure sont possibles mais disons qu'on va opter pour la continuité, pour garder les acquis pour tout le monde. Ça a quelque chose de rassurant. »



Autre aspect non-négligeable : on souhaite tous, en cette période d'isolement où on est tous collés les uns aux autres, à « vivre » ensemble vingt-quatre heures sur vingt-quatre, à garder des relations harmonieuses, à ce que l'ambiance soit agréable.

Peu importe notre situation (en chômage, sans emploi, en télétravail ou au travail dans les services essentiels), et l'âge des enfants, on peut se sentir dépassé, débordé, épuisé... Quoi faire ?

### 1. Prendre des notes

« Ce n'est pas le moment d'ajouter de la tension, commente Annie Cloutier, sociologue. On peut noter ce qu'on n'aime pas, ce qui nous dérange dans le déroulement des choses et y revenir plus tard.

### 2. Se séparer les dossiers liés à la covid-19

« On peut essayer de se séparer les nouvelles tâches qui s'ajoutent, dit Amélie Châteauneuf, autrice et travailleuse sociale. Par exemple, la désinfection ou le fait de rester informé sur les directives et consignes à suivre ».

### 3. Diviser l'horaire

Pour éviter qu'une seule personne ne porte toute la pression liée à la situation, pourquoi ne pas diviser, en périodes équivalentes, la journée ? « Maman est en charge de la maisonnée l'avant-midi, par exemple, et papa l'après-midi », suggère Mme Châteauneuf.

### 4. Demander de l'aide

Que ce soit en optant pour la livraison de repas, d'épicerie, en se tournant vers les banques alimentaires, ou en appelant une ligne d'entraide (voir ressources ci-dessous), il est important de s'écouter... et de mettre l'orgueil de côté.



### 5. Ignorer la pression

Autant que faire se peut, on baisse nos attentes et on lâche prise. « Les enfants font 5 minutes de devoirs et leçons ? On s'en fout ! lance Mme Cloutier. On va se le dire : si les enfants sont heureux, en santé et qu'ils sont vivants à la fin de la journée, c'est qu'on fait une bonne job ». Elle invite les parents à se poser des questions quant à la pression mise sur les enfants : « Pourquoi tenez-vous à ce qu'ils prennent de l'avance dans leurs apprentissages ? C'est important de s'arrêter et de comprendre les raisons derrière... »



## Des ressources pour les familles

- Les organismes communautaires Famille de votre secteur :

 1 866 982-9990

 Pour trouver votre OCF : [www.fqocf.org/repertoire](http://www.fqocf.org/repertoire)

- Priorité Parents :

 [www.fqocf.org/prioriteparents](http://www.fqocf.org/prioriteparents)

 1 800 361-5085 (LigneParents)

- Ligne pour les gens en détresse :

 [besoindaide.ca](http://besoindaide.ca)

 1 866 APPELLE

- Ligne Covid-19 – Gouvernement du Québec :

 1 877 644-4545 (sans frais)

- CLSC de votre quartier

## A propos de l'auteure de ce texte



*Maude Goyer est journaliste, autrice, conférencière et blogueuse. Diplômée en journalisme et détentrice d'un MBA, Maude Goyer est pigiste pour diverses publications (La Presse, Véro, Coup de Pouce, etc). Ses sujets de prédilection ? La famille, les enfants, la parentalité et la maternité. Depuis onze ans, elle s'exprime sur ces enjeux sur Maman 24/7, à travers ses réseaux sociaux (Facebook et Instagram) et à titre de chroniqueuse radio et télé. À l'automne 2018, elle a publié son premier roman, Maman est partie chercher du lait, aux Éditions de l'Homme, dont le thème central est la charge mentale. Depuis, elle*

*présente une conférence sur ce sujet partout au Québec.*

