GENR/MAGES
représentations sexuées
et stéréotypes dans l'image

http://www.genrimages.org

Egalité professionnelle Masculinités Parentalité

CHARGE DOMESTIQUE, CHARGE MENTALE

MÉTHODE



Vous pouvez aussi trouver cette vidéo sur YouTube
https://www.youtube.com/watch?v=sPW3ZcPvEgs

Intentions pédagogiques

Cette publicité peut servir d'introduction à la notion de charge mentale et à un débat sur les inégalités femmes-hommes dans l'espace domestique.

Pistes d'exploitation

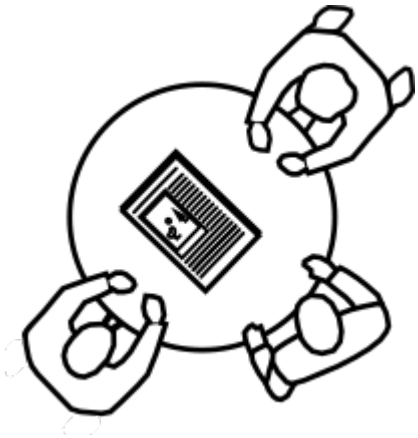
Montrer la vidéo et s'arrêter à 1'30 (juste avant le "*Auriez-vous réagi de la même façon si cela avait été une femme* ?") afin de recueillir les commentaires des élèves ; puis la repasser intégralement en leur posant cette même question ; argumenter ; détailler chacune des actions du père en vous appuyant sur les arrêts sur images ; évoquer, chiffres à l'appui, la répartition des tâches ménagères et le temps consacré aux enfants ainsi que

"la charge mentale".
S'appuyer sur les témoignages des élèves à partir de leurs familles ou d'autres personnes qu'ils connaissent, ou d'exemples issus de séries télévisées.

Note

Cette vidéo est une publicité dont l'objectif est de vendre une machine à laver ; comme la marque de lessive ARIEL l'a fait dans sa campagne "partageons les tâches"
https://www.youtube.com/watch?v=wM7JwyBPK_A
L'alibi "partage des tâches", "reconnaissance des inégalités" est bien sûr un outil de marketing ; nous utilisons ici la vidéo sans son message publicitaire.

ANALYSE



Ce sujet est abordé dans d'autres fiches sur GENRIMAGES, son traitement ici sera volontairement court pour pouvoir être traité durant un cours.

DÉFINITION

> *La charge mentale est 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 »*, selon la chercheuse Nicole Brais (Université Laval, Québec).
> Il s'agit davantage de la charge cognitive associée à la gestion propre des tâches domestiques que de la réalisation de ces tâches.
> Le problème ? Cette charge n'est pas répartie équitablement au sein du couple et reste encore aujourd'hui majoritairement supportée par les femmes, accentuant les inégalités sur le marché du travail. (Source)

ÉLÉMENTS D'ANALYSE

Tâches ménagères

La répartition des tâches ménagères et du temps consacré aux enfants au sein des foyers est toujours inégalitaire (voir détail des chiffres ci-dessous) ; comme nous le rappelle cet

article " ***Deux tiers du temps travaillé par les hommes est rémunéré. Chez les femmes, c'est le contraire : elles passent deux tiers de leur temps travaillé à faire gratuitement ce qu'on appelle depuis 1970 du travail domestique.*** "
En plus de la vie professionnelle, du "travail domestique", la charge mentale est encore une charge supplémentaire, en grande majorité portée par les femmes, qui consiste à tout prévoir, tout organiser, devancer, penser à, ne pas oublier de...
Alors que le développement personnel célèbre les bienfaits de "vivre le moment présent", pour la majorité des femmes le présent est non seulement celui qu'elles vivent, mais aussi tout ce à quoi elles doivent penser *en même temps* pour permettre le bon fonctionnement familial. Et ce n'est pas en s'organisant *mieux* que la charge sera allégée, mais seulement si elle est *partagée*.
À ce propos, il est évident que certains hommes en prennent une partie en charge, comme il est indéniable que certains autres, prétendent pouvoir (ou vouloir) le faire si seulement on leur dit quoi faire... ou comment le faire...
Ainsi le "*qu'est-ce que je peux faire pour t'aider ?* "qui sous-entend qu'il rend service dans la réalisation de SES tâches (rappelons qu'il s'agit de tâches qui concernent le foyer) ;
ou "*dis-moi ce que tu veux que je fasse*" où l'homme s'infantilise et se positionne comme exécutant, donc pas concerné directement.
Ou le fameux "*t'as pensé à... ?*"
Voir à ce sujet le savoureux compte Instagram **taspensea**

Ou encore : "*j'allais le faire*" sous-entendant que la femme est dans le contrôle et ne Le laisse pas faire... ou "*ça se met où ?*" quand il accepte de participer...

Voir à ce sujet la réjouissante Bd de la dessinatrice Emma :
https://emmaclit.com/2022/05/19/ca-se-met-ou/

La publicité "Do it together"

Questions

Quelles sont les tâches assurées par le père ?

Que fait la mère ? Que font les enfants ?

Qu'en pensez-vous ?

Pourquoi ce choix d'inversion ?

La charge mentale : imaginez/écrivez tout ce qui se passe dans la tête du père tout au long de la journée en rapport avec la bonne organisation de la vie quotidienne familiale (*ne pas oublier de... penser à ... préparer... téléphoner... acheter, etc.*) sur le modèle de la BD d'Emma citée en introduction.

Le père dans cette publicité est donc le premier levé : il ramasse et regroupe les affaires qui trainent, prépare le petit déjeuner (jus d'oranges pressées, omelette, toasts...), réveille les enfants, leur sert le petit déjeuner tout en leur prêtant une oreille attentive, sert le petit déjeuner à sa femme, conseille sa fille dans le choix de son vêtement (notons ici qu'évidemment ce n'est pas le petit garçon qui hésite entre 2 tenues), repasse la jupe de sa femme tout en téléphonant et en regardant/vérifiant la météo, apporte un parapluie à sa femme ainsi que les boites à gouter oubliées des enfants et part travailler.
En fin de journée, il va chercher les enfants et faire des courses, il câline sa fille, aide à la douche, met le linge dans la machine à laver, joue avec son fils (ici encore des stéréotypes sexués sont à l'œuvre : câlin pour la fille, jeu physique avec le fils), met la table, fait la cuisine pour le diner, accueille sa femme (on ne le voit pas, mais on peut imaginer qu'il s'occupe de la vaisselle pendant que sa femme va coucher les enfants) et peut-être même étendre la linge... Puis il peut enfin se poser (grâce à sa femme qui va s'occuper des enfants, il a manifesté un petit peu de ras-le-bol/fatigue)...
On le voit tout du long, la femme semble peu concernée et participe très peu à l'organisation de la vie familiale.
Il s'agit bien sûr en inversant les rôles (ce qui est l'ordinaire de la vie des femmes est ici vécu par un homme) de faire prendre conscience de la multitude des tâches, responsabilités effectuées par les femmes, mais aussi de leurs facultés d'anticipation et d'écoute. Tout ce qui nous parait habituellement normal, naturel.
La charge mentale est, elle, invisible...
Imaginons ce que ça pourrait donner pour ce père :
Pendant sa journée de travail, il ne peut s'empêcher de penser à ce qu'il va acheter/préparer pour le diner, mais aussi qu'il ne doit pas oublier de préparer les affaires de piscine pour la fille ou le fils pour le lendemain, de prendre rdv chez le pédiatre/dentiste pour les enfants, qu'il faut payer les activités de loisirs/sports, penser à l'organisation du prochain anniversaire (invitations, décoration, repas, achat des cadeaux...), prendre rdv au garage pour le contrôle technique, commencer à chercher une location

pour les vacances, appeler la baby-sitter pour samedi, penser à arroser les plantes, aller rendre/emprunter des livres à la bibliothèque, acheter des chaussures à sa fille qui a beaucoup grandi, établir la liste des grandes courses du weekend, passer au pressing récupérer les vêtements de sa femme, etc. C'est aussi se demander comment s'est passé la réunion de sa femme, la récitation de sa fille, l'examen médical de son père ou sa mère (surtout penser à les appeler)...
NE PAS HÉSITER À COMPLÉTER...
Bref, on le voit, au temps d'activité professionnelle s'ajoute le temps des tâches domestiques et la charge mentale inhérente au bon fonctionnement du foyer.

Et quand il y a des animaux domestiques ? Rapport IFOP 2022
Pour s'occuper des animaux de compagnie, la charge mentale revient aussi aux femmes
Extrait

> Pour François Kraus, responsable du pôle “Genre et sexualité” à l’Ifop, c’est logique. “Même si le choix d’un animal de compagnie relève souvent d’une décision collective, c’est *in fine* la femme qui en assume le plus souvent la charge, souligne-t-il. Car c’est à elle que les stéréotypes de genre assignent la responsabilité de la bonne tenue de la maison.”
>
> Cette étude ne fait donc que mettre en exergue la même inégalité entre les sexes que l’on retrouve dans la prise en charge des tâches ménagères en général. “Le fait de prendre soin des animaux obéit également à la logique du ‘*care*’, qui s’applique aux enfants et aux personnes âgées, développe-t-il, dont s’occupe majoritairement la gent féminine.”
> Dans le détail, 64% des femmes achètent davantage les produits du quotidien pour le ou les animaux - croquettes, friandises, colliers, jouets. 59% d’entre elles s’occupent de prendre rendez-vous chez le vétérinaire et 55% gèrent la prise en charge de 'animal lors des vacances.

Partage des tâches : des chiffres (*Source*)

Certaines tâches comme le linge et le bricolage symbolisent

encore très clairement une inégale répartition au sein des couples français en 2018 :

trier le linge et lancer une lessive : 21% des hommes vs. 83% des femmes,
repasser : 20% des hommes vs. 81% des femmes,
laver les sanitaires : 22% des hommes vs. 78% des femmes,
bricoler : 71% des hommes vs. 11% des femmes,
sortir les poubelles : 55% des hommes vs. 21% des femmes.

4 Français sur 10 pensent aussi que si les femmes s'impliquent davantage dans la répartition des tâches, c'est aussi en partie de leur fait, car elles y trouveraient une satisfaction personnelle. **43%** d'entre eux estiment qu'en général **les hommes ont moins de dispositions naturelles** que les femmes pour les tâches ménagères et **46% pensent que les hommes ont plus d'aptitudes pour le bricolage et les femmes pour les tâches ménagères** (52% chez les hommes et 41% chez les femmes).

Des chiffres plus récents : Observatoire de l'Égalité, 2025 (*mais moins détaillés*)
voir aussi : Des stéréotypes de genre encore très ancrés, notamment chez les hommes (février 2024)

L'analyse du sociologue Jean-Claude Kaufmann :

> *Il y a 50 ans c'était mai 68, et la révolution du partage des tâches ménagères n'a pas eu lieu. Oh ! il y a bien eu quelques petits changements, 32% des hommes déclarent faire les courses le plus souvent (14% seulement rectifient les femmes) et 13% s'occupent des enfants (4% seulement rectifient les femmes). Ah si, j'oubliais, ce sont eux qui sortent les poubelles à 55%. L'honneur est sauf ! La révolution n'a donc pas eu lieu. Mais il y a pire encore, quand on entend la réponse à la question : « Pour vous, le partage des tâches ménagères n'est plus un problème aujourd'hui ? ». 55% sont d'accord (dont 63% des hommes). Affaire classée ou presque ! L'idéal est pourtant intact. 96% des gens pensent qu'un homme qui fait la lessive est un bon exemple pour ses enfants, montrant par là qu'ils espèrent que la génération suivante fera mieux. Mais ils préfèrent s'accommoder de l'inégalité raisonnable qu'ils ont mis au point tant cela leur parait compliqué de révolutionner leur quotidien. Un exemple ? Moins d'1 femme sur 3*

laisserait faire la lessive à son homme en toute confiance, la majorité le surveillerait ou repasserait derrière. Mieux vaut qu'il fasse ce qu'il sait faire, il se débrouille très bien d'ailleurs pour sortir la poubelle (les femmes leur font totale confiance pour cela à 92%). Mais entre la poubelle d'un côté (deux minutes) et le linge de l'autre, nous sommes encore loin de l'égalité ! Que voulons-nous au juste, la quiétude des ménages ou l'égalité ? Et si nous engagions vraiment la révolution ménagère ? (Source)

Papatriarcat

https://www.lemonde.fr/m-le-mag/article/2022/02/20/parentologie-les-ruses-du-papatriarcat_6114454_4500055.html

https://papatriarcat.fr/

https://www.instagram.com/p/CKlu02CC807/

Et la charge émotionnelle ?

Définition

> **La charge émotionnelle ou charge affective désigne la propension à se soucier d'autrui et à offrir des signes d'affection ou d'attention.** Elle est particulièrement développée par les femmes, dans leur vie professionnelle et dans leur sphère privée.

La notion de « travail émotionnel » est forgée et diffusée en 1983 par Le Prix des sentiments de la sociologue Arlie Russell Hochschild, ouvrage qui connaît un grand retentissement aux États-Unis à sa sortie, puis dans de nombreux pays où il est traduit, et qui fait aujourd'hui partie des classiques des sciences sociales.
La notion est vulgarisée en France par une bande dessinée publiée en 2018 par Emma, déjà connue pour un précédent ouvrage sur la charge mentale.
Emma définit la notion comme « ***le souci***

> ***principalement porté par les femmes de mettre son environnement à l'aise aux dépens, souvent, de leur propre confort à elles*** **»** **(***Source*)

Un article

Charge émotionnelle : les femmes s’occupent trop des hommes

Le blog de la dessinatrice Emma Le pouvoir de l'amour

Ne pas oublier, une autre inégalité criante : **ce sont les femmes qui, massivement, arrêtent de travailler pour s'occuper des enfants.**
Dans cet article du journal Le Monde " Selon l’Insee en 2018, 96 % des personnes qui arrêtaient de travailler pour prendre soin d’un enfant (ou d’un parent) étaient des femmes. En 2020, la part des mères de 25 à 49 ans dites « inactives » selon l’Insee (c’est-à-dire sans emploi et qui n’en cherchent pas) passait ainsi de 12 % à 17,8 % à la naissance du premier enfant, à 25 % avec deux enfants dont au moins un de moins de 3 ans et même à 52,5 % avec plus de trois. À l’inverse, le taux d’« inactivité » des pères, lui, diminue. Il passe de 6,2 % à 5,3 % avec l’arrivée d’un bébé, et à 3,5 % seulement avec deux enfants."
Poids des stéréotypes mais aussi différences salariales qui poussent les femmes à sacrifier leur emploi pour préserver les ressources de leur partenaire mieux rémunéré.
Le mankeeping : C’est une charge émotionnelle qui pèse majoritairement sur les femmes hétérosexuelles.
Beaucoup d’hommes ne se confient qu’à leur compagne : elles compensent alors, de façon disproportionnée, leur manque de réseau émotionnel, souvent au détriment de leur temps, de leur énergie et de leur bien-être.
Voir ici et là.

PROLONGEMENTS

Autres propositions sur Genrimages

FAMILLES (2020)
FEMMES ET CONFINEMENT
LINGETTES NIVEA (2008)

Pour les plus jeunes
ENTRETIEN DOMESTIQUE N° 1 : PAPA ET BEBE
ENTRETIEN DOMESTIQUE N°2: COUPLE

Documentation

Articles

Charge mentale : vivez-vous avec un "slacker" à la maison ?
On vous reproche souvent d'"en faire trop" ou de "tout vouloir contrôler" à la maison ? On vous a aussi répété maintes et maintes fois "je vais m'en occuper" pour finalement devoir vous en charger vous-mêmes et entendre ensuite un "fallait pas, j'allais le faire". Peut-être que ce n'est pas simplement vous le problème, mais que vous vivez avec un "slacker",
La charge mentale, une double peine pour les femmes

Charge mentale, comment s'en libérer ?
Extraits

> "... beaucoup de ce qui a été écrit sur la charge mentale à la suite de la BD d'Emma évacue l'idée qu'il s'agit du résultat d'une structuration inégalitaire de la société, pour en faire un problème à résoudre entre individus au sein d'un couple... et proposer aux femmes des listes de conseils pour mieux s'organiser, faisant paradoxalement perser sur elles la charge de réduire la charge mentale. On conseille ainsi aux femmes de faire des listes pour être moins perfectionnistes...
> *On invisibilise complètement la domination masculine et le patriarcat, ainsi que le fait que ce sont les femmes qui font la majorité du travail domestique. Ça efface la dimension politique du problème,* estime la chercheuse (Alizée Delpierre, post-

doctorante et chercheuse en sociologie du travail). *On est dans une société qui vise à effacer les problèmes politiques en en faisant des problèmes individuels et en faisant croire aux individus que par leurs comportements ils pourront changer leur propre situation. Or, ça passe aussi par des grandes mesures politiques.»*
... «Travailler à l'extérieur du foyer, s'occuper de la famille et poursuivre en plus des loisirs, c'est très compliqué à gérer. La solution, ce serait des mesures qui favorisent des journées de travail moins longues, que ce soit pour les hommes ou pour les femmes. Parce que souvent, dans les ménages, quand il y en a un qui doit moins travailler ou se mettre à temps partiel, c 'est la femme», explique la chercheuse. Et d'ajouter: «Cela va complètement à l'encontre de ce qui est prôné par la société aujourd'hui, qui veut qu'on travaille plus. Mais c'est une mesure intéressante parce qu'elle remet aussi en question la place centrale du travail dans nos vies. Ce qui est valorisé, c'est le travail productif que l'on fait à l'extérieur du foyer, mais pourquoi serait-il plus noble d'aller au bureau que de garder son enfant?»

Charge mentale Pour organiser les vacances aussi, pas de congés pour les premières de corvée

... En amont des vacances, 48% des femmes se chargent notamment seules du choix de l'hébergement, contre 26% des hommes....
... Sur place, le train-train des inégalités continue. Selon l'étude, 54% d'entre elles préparent les repas en vacances, contre 24% des hommes, et 53% des femmes assument personnellement le ménage et l'entretien du lieu de villégiature, contre 15% des hommes.
... 78% des Françaises préparent les valises des bambins et 75% nettoient leur linge...
... Une tâche échappe cependant au constat fait par l'étude. 58% des hommes se chargent de conduire sur le trajet des vacances contre 18% des femmes.

La charge mentale est un problème politique, pas un sujet de développement personnel

Tâches domestiques : « On ne parle jamais de la charge mentale des femmes »

Ariel et les lessiviers lavent plus blanc les stéréotypes de com' : réel engagement ou feminism-washing ?

73% des Françaises se coltinent toujours les tâches ménagères. Et vous, ça vous parle

La bonne recette de la mère parfaite

Rapport (2016)

L'inégale répartition des tâches ménagères entre les femmes et les hommes
Extrait

> *... En schématisant, les femmes s'occupent, au quotidien, des tâches les moins valorisées et les hommes de ce qui se voit et dure. L'égalité dans la sphère domestique est loin d'être atteinte alors qu'elle progresse dans l'univers professionnel. Les inégalités de partage des tâches au sein du foyer ont des répercussions dans bien d'autres domaines pour les femmes : elles les freinent dans la vie professionnelle comme dans l'engagement politique ou associatif. L'inégale répartition des tâches domestiques explique une partie de l'essor du temps partiel féminin, mais aussi leur faible représentation en politique ou dans les instances dirigeantes d'associations. On retrouve ces écarts également en matière de temps libre (lecture, promenade, télévision, sport, etc.*

Livre

T'as pensé à... ? – Guide d'autodéfense sur la charge mentale, de Coline Charpentier, éd. Le Livre de poche, 2020

Radio

Ces pères qui travaillent trop pour pouvoir (enfin) soulager la charge mentale des mères

ANNOTATIONS ET QUESTIONNAIRES

Arrêts sur image



Quelles sont les tâches assurées par le père ? Que fait la mère ? Que font les enfants ? Qu'en pensez-vous ? Pourquoi ce choix d'inversion ? La charge mentale : imaginez/écrivez tout ce qui se passe dans la tête du père tout au long de la journée en rapport avec la bonne organisation de la vie quotidienne familiale (ne pas oublier de... penser à ... préparer... téléphoner... acheter, etc.) sur le modèle de la BD d'Emma citée en introduction. Comment ça se passe dans les couples en France ? (statistiques, études)

6h, début d'une journée type.

Il se lève, sa femme dort.

Ramasser le linge qui traîne...

Presser des oranges...

Préparer les yogourts pour les céréales...

Préparer une omelette

Toasts grillés...

Omelette avec rondelles de tomates et persil...

Réveiller son petit garçon...

Réveiller sa fille...

La famille se retrouve pour le petit déjeuner, la table est mise, tout est prêt.

Sa femme lit le journal pendant qu'il s'active

Un petit bisou et... retour au journal

Il est attentif aux enfants

... il fait une remarque à sa fille qui utilise son téléphone à table...

Il se retourne vers sa femme pour avoir son avis/sa réaction

Elle n'a pas fait attention, trop occupée à lire son journal

Conseiller, aider sa fille à choisir sa tenue

Repasser une jupe de sa femme (elle la porte plus tard) tout en téléphonant...

Départ pour l'école/le travail, c'est la mère qui accompagne les enfants.

La météo lui fait penser à ...

... alors qu'il est en train d'essuyer la vaisselle...

Il lui apporte le parapluie et les boites à gouter oubliées.

À son tour de partir au travail.

Jour

Nuit (soir)

Retour à la maison : il a fait les courses, est allé chercher les enfants à l'école.

Câlin de réconfort...

Douche du garçon

Elle rentre, chaussures laissées dans l'entrée (non rangées)

Petit geste affectueux sur le front, on est loin du bisou ou du câlin (elle porte la jupe repassée par son mari le matin).

Et pendant ce temps... il fait tourner une machine

Il joue avec son fils (un jeu "remuant" évidemment, les filles ont des jeux plus tranquilles, vive les clichés!)

Préparation du diner

Mais quand a-t-il trouvé le temps de faire ce gratin ?!

La mère accompagne sa fille dans sa chambre après diner.

Il s'est fait mal sur des jouets qui trainent (on peut imaginer qu'il faisait la vaisselle, étendait le linge... et n'a pas eu le temps de ranger). Sa femme bouquine sur le canapé.

Expression de tendresse ? de reconnaissance ? de gratitude ?

C'est un peu comme s'il avait attendu ce geste, ce regard, comme s'il avait sa récompense.

Bonne question!

Cette fois, c'est trop ! Il manifeste (enfin) un peu de fatigue, ou de ras-le-bol.

C'est elle qui y va ...

Et il peut enfin se poser...

Séquences

00:00:00 -	Première partie de journée : succession d'actes liés à la charge domestique (petit déjeuner, linge, repassage, lever les enfants,...) et à la charge mentale (boites à déjeuner, parapluie). Il manque ici le temps de travail dont on imagine aisément qu'il est parasité par de nombreuses pensées liées à l'organisation de la vie familiale.
00:00:50 -	2e partie de journée (la 3e en fait en comptant la journée de travail) : quand il rentre, il a fait les courses et est allé chercher les enfants à l'école ; à la maison, il s'occupe des enfants et, quand sa femme rentre, il continue à prendre en charge les diverses activités domestiques ; elle n'intervient qu'à la toute fin, quand il peut, enfin, se poser sur le canapé.