

# C'EST MALIN

POCHE

ALIX LEFIEF-DELCOURT

# JE DIS NON À LA CHARGE MENTALE!

DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



**Arrêtez de jongler  
et retrouvez la sérénité dans votre couple  
et à la maison**

# JE DIS NON À LA CHARGE MENTALE !



Dans votre foyer, c'est vous qui établissez la liste des courses, prenez les rendez-vous chez le médecin, organisez les vacances, gérez les activités extrascolaires, la nounou ou la baby-sitter... Bref, vous êtes en permanence en train de penser à l'organisation de votre maison et de votre famille (même quand vous êtes au travail). Pas de doute, c'est sur vous que repose la charge mentale ! Et vous en souffrez...

Grâce à ce livre :

- **Découvrez ce qui se cache sous la notion de charge mentale**, pour déculpabiliser (non, ce n'est pas de votre faute si vous avez le sentiment d'être constamment débordée !) puis pour en parler sereinement et objectivement avec votre partenaire.
- **Mettez en pratique des solutions concrètes et efficaces** : revoir son organisation familiale, partager les responsabilités, impliquer les enfants... Sans oublier de travailler aussi un peu sur vous !
- **Agissez pour les générations à venir en démontant les idées reçues** : le cerveau des femmes n'est pas plus multitâche que celui des hommes !

**+** *Inclus : un test pour évaluer le poids de votre charge mentale !*

Alix Lefief-Delcourt, journaliste et maman de deux petites filles, est l'auteure de nombreux best-sellers aux éditions Leduc.s.

ISBN 979-10-285-0982-8

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

**6 euros**

Prix TTC France

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL

**LE D U C . S**  
**P R A T I Q U E**



9 791028 509828



DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*Future maman, mode d'emploi, c'est malin*, 2018.

*Mince et en bonne santé grâce au fasting, c'est malin*, 2018.

*Cuisine de l'étudiant en 87 recettes, c'est malin*, 2017.

*Paris avec les enfants, c'est malin*, 2017.

## REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**<https://tinyurl.com/newsletterleduc>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur notre site :  
**[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins  
sur notre blog : **[www.quotidienmalin.com](http://www.quotidienmalin.com)**

sur notre page Facebook : **[www.facebook.com/QuotidienMalin](http://www.facebook.com/QuotidienMalin)**



Édition : Marjolaine Revel  
Maquette : Sébastienne Ocampo

© 2018 Leduc.s Éditions  
29 boulevard Raspail  
75007 Paris – France  
ISBN : 979-10-285-0982-8  
ISSN : 2425-4355

**C'EST MALIN**  
**POCHE**

ALIX LEFIEF-DEL COURT

**JE DIS NON  
À LA CHARGE  
MENTALE !**

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

# SOMMAIRE

INTRODUCTION	7
TEST : ÉVALUEZ LE POIDS DE VOTRE CHARGE MENTALE !	11

## **PARTIE 1. COMPRENDRE POUR DÉCULPABILISER 19**

1. UNE NOTION QUI NOUS VIENT DU MONDE DU TRAVAIL...	21
2. CE QUE VIVENT LES FEMMES AUJOURD'HUI	29
3. LA CHARGE MENTALE, UN SUJET À NE PAS PRENDRE À LA LÉGÈRE	55
4. AUX ORIGINES DE LA CHARGE MENTALE : COMPRENDRE CE QUI SE JOUE	77

## **PARTIE 2. LES SOLUTIONS CONCRÈTES POUR ALLÉGER SA CHARGE MENTALE 89**

1. POSEZ DES MOTS SUR LES MAUX	93
2. REVOYEZ VOTRE ORGANISATION FAMILIALE	111
3. LE CHANGEMENT VIENT AUSSI DE VOUS-MÊME	133

<b>PARTIE 3. PARTICIPEZ À L'ÉVOLUTION DES MENTALITÉS</b>	<b>159</b>
1. HALTE AUX IDÉES REÇUES !	161
2. MISER SUR LES GÉNÉRATIONS FUTURES	175
CONCLUSION : À QUAND UN VRAI CONGÉ PATERNITÉ ?	185
TABLE DES MATIÈRES	187

*À Xavier.*

# INTRODUCTION

**S**i vous êtes une femme, que vous vivez en couple et que vous étiez sur Terre au printemps 2017, vous n'avez pas pu échapper à ce post sur les réseaux sociaux qui a fait l'effet d'une véritable bombe dans les foyers : la bande dessinée de la dessinatrice Emma, sur la « charge mentale ».

Jeune maman parisienne, elle y décrit le quotidien des femmes contraintes de devoir penser en permanence à l'organisation des tâches ménagères au sein du foyer. Et qui, quand elles osent avancer l'idée qu'elles en ont assez de tout devoir gérer toutes seules, s'entendent rétorquer par leur compagnon tout étonné : « *Fallait me demander, je t'aurais aidée* » (expression éminemment masculine qui a d'ailleurs donné son nom à la BD).

« *Enfin un mot pour décrire ce que je vis !* » se sont exclamées en chœur les femmes concernées, ravies de découvrir au passage qu'elles n'étaient pas les seules à supporter ce poids sur leurs épaules, et à en souffrir. Car la pression exercée par ce fardeau est énorme, causant une fatigue tant physique que psychologique, avec des répercussions dans tous les domaines, aussi bien sur le plan professionnel que personnel.

Combien de femmes, écrasées par le fait de devoir toujours penser à tout, ont l'impression de ne plus avoir une seconde pour s'occuper d'elles ? Combien de femmes renoncent à briguer un poste plus important parce que, en raison de la fatigue accumulée chaque jour à gérer leur foyer et leurs enfants, elles n'en ont plus l'énergie ? Combien de femmes, épuisées par cette situation, ont décidé de mettre un terme à leur relation de couple pour qu'enfin leur compagnon assume sa part de responsabilités et d'organisation (et découvrent finalement qu'il ne s'en sort pas si mal) ?

Mais une fois que l'on a posé ce douloureux diagnostic, que fait-on ? Est-ce une fatalité contre laquelle on ne peut pas lutter, ou peut-on effectivement agir pour changer les choses ?

Existe-t-il des solutions et, si oui, lesquelles ? Comment, dans la vie quotidienne, faire en sorte de répartir cette charge, mais aussi, de manière plus générale, comment faire évoluer les mentalités ?

Car, il est important de le souligner dès maintenant, il n'est pas seulement question ici d'un problème « de couple ». C'est un enjeu global qui en dit long sur la place que l'on accorde aujourd'hui aux femmes dans notre société. Mais pas question pour autant de baisser les bras, bien au contraire !



# TEST :

## ÉVALUEZ LE POIDS DE VOTRE CHARGE MENTALE !

**S**i vous avez acheté ce livre (ou si on vous l'a offert), c'est parce que vous êtes concernée par le sujet... Mais jusqu'à quel point ? Pour le savoir, répondez aux 10 questions suivantes.

### ***1. Si l'on vous proposait d'ajouter une extension de mémoire à votre cerveau :***

- \* Vous ne diriez pas non à ce petit coup de pouce supplémentaire.
- Vous prendriez le stockage maximum ! Vous en avez bien besoin pour gérer le quotidien.
- Vous n'en verriez pas l'intérêt...

**2. Le midi, lors de votre pause déjeuner, vous en profitez pour :**

- ▣ Aller déjeuner, faire du sport... bref, prendre du temps pour vous.
- \* Appeler la nounou afin de vérifier si le petit dernier a toujours de la fièvre ; contacter l'électricien, qui doit venir faire des petits travaux...
- Aller acheter un nouveau manteau pour votre aînée, car le sien est trop petit. Et au passage, vous faites un stop à la poste pour envoyer un recommandé aux impôts, une halte à la pharmacie pour acheter le rappel de vaccin du petit dernier...

**3. 7 heures du matin, votre nounou vous appelle pour vous dire qu'elle a 40 °C de fièvre et qu'elle ne pourra pas venir garder votre enfant aujourd'hui. Quelle solution envisagez-vous ?**

- \* Vous appelez tous vos proches pour trouver une solution : maman, belle-maman, une copine... Résultat : vous passez une heure au téléphone pour organiser la prise de relais.
- Vous posez une journée. Il n'y a pas à tergiverser, cela se passe toujours comme ça dans ces cas-là.
- ▣ Vous tirez à pile ou face avec le papa pour savoir qui va rester à la maison.

**4. Une paire de chaussettes sales traîne dans la chambre depuis deux jours (taille 46 ; visiblement, ce ne sont pas les vôtres). Que faites-vous ?**

- Vous les ramassez, les mettez dans le panier à linge et lancez une lessive.
- \* Vous les repoussez pour qu'elles ne soient plus dans le passage et passez l'information à votre chéri : « Si tu veux qu'elles soient propres un jour, tu as intérêt à les mettre dans le panier... »
- ▣ Vous les ignorez totalement. Pourquoi s'y intéresser puisque ce ne sont pas les vôtres ?

**5. Une copine vous propose d'aller boire un verre en terrasse ce soir à 18 h 30.**

**Quelle est votre réaction ?**

- Vous déclinez, mais cela vous fend le cœur ! 18 h 30, c'est l'heure où vous supervisez les devoirs des enfants tout en préparant le repas et en triant le linge pour lancer une lessive.
- \* Vous appelez votre mari pour lui demander s'il peut prendre le relais avec les enfants ce soir.
- ▣ Vous dites oui sans hésiter.

## **6. Les vacances approchent...**

- Vous stressez d'avance : il faut que vous réserviez les billets de train ou la location de voiture, que vous organisiez la garde du chat, que vous rachetiez des maillots de bain pour les enfants...
- \* Vous vous dites que vous allez pouvoir ralentir un peu le rythme, et par exemple prendre le temps de faire des bons petits plats pour toute la famille.
- Vous sautez de joie : vous allez enfin pouvoir souffler, ne rien faire, prendre du temps pour vous...

## **7. Le samedi matin, vous en profitez pour...**

- Faire la grasse matinée.
- \* Faire tout ce que vous n'avez pas eu le temps de faire dans la semaine : ranger la maison, payer les factures...
- Organiser la semaine qui vient : préparer quelques petits plats que vous allez congeler, prendre rendez-vous chez le dentiste pour votre aîné, décaler le cours de piano...

### **8. La date limite de l'envoi de la déclaration d'impôts approche...**

- Pas le choix : vous allez y consacrer toute votre soirée.
- \* Vous lancez à votre mari : « Il faudrait qu'on y pense... Tu peux m'aider ? »
- Comme tous les ans, c'est votre mari qui s'en occupe. Alors pas d'inquiétude !

### **9. Qu'est-ce qui vous donne le plus de satisfaction ?**

- Votre enfant avec des moustaches de confiture jusqu'aux oreilles.
- Une *to do list* entièrement rayée.
- \* Une maison bien rangée.

### **10. Quelle est la phrase que vous entendez le plus dans la bouche de votre compagnon ?**

- « T'inquiète, je gère ! »
- « Fallait me demander : je t'aurais aidée ! »
- \* « Je peux faire quelque chose ? »

## **FAITES MAINTENANT VOS COMPTES ET DÉCOUVREZ VOTRE PROFIL !**

### **Vous avez un maximum de ■**

Dans votre foyer, les tâches et les responsabilités semblent plutôt assez bien réparties. Certes, comme dans de nombreuses familles, vous avez beaucoup de choses à gérer, à planifier, à organiser. Mais vous n'avez pas l'impression que vous devez penser à tout en permanence. Vous avez l'occasion de faire des pauses et de prendre soin de vous. Vous avez sûrement des secrets et des astuces... N'hésitez pas à les partager avec vos amies !

### **Vous avez un maximum de ✱**

La charge mentale, vous savez parfaitement ce que c'est. Au quotidien, votre esprit est toujours occupé par ce que vous avez à faire, ce que vous ne devez pas oublier de faire... Au point que vous avez parfois l'impression que vous allez disjoncter ! Vous tentez de vous faire aider, car vous vous rendez compte que votre santé physique et mentale est en jeu, mais ce n'est pas suffisant. Ce livre va vous permettre de faire le point et de trouver des solutions pour alléger le poids de ce fardeau.

**Vous avez un maximum de 0**

La charge mentale, elle repose sur vous à au moins 70 ou 80 %, voire plus ! Au quotidien, à la maison, c'est vous qui pensez à tout, qui organisez tout, qui gérez tout... Votre credo : « *Si je n'y pense pas, personne ne va y penser à ma place...* » Cela représente un poids énorme sur vos épaules. Ne vous laissez pas enfermer dans cette situation ! Il est important de ne pas vous résigner en vous disant que c'est une fatalité ou que vous êtes débordée parce que vous êtes mal organisée. En lisant ce livre, vous allez enfin comprendre pourquoi cela fonctionne de cette manière dans votre foyer, et surtout vous allez découvrir des solutions pratiques et efficaces pour faire évoluer la situation et vous sentir plus légère.





**COMPRENDRE  
POUR  
DÉCULPABILISER**

**T**out le monde autour de vous parle de la charge mentale ? Même si vous avez l'impression de vous reconnaître dans la description de ce phénomène, il est important de comprendre ce que veut dire cette notion. C'est une condition essentielle pour esquisser, ensuite, des pistes de solutions qui seront vraiment efficaces.

En prenant conscience des tenants et des aboutissants de la charge mentale, vous pourrez aussi avoir une vision plus objective de la situation. En effet, de très nombreuses femmes débordées par ce fardeau culpabilisent en se disant qu'elles sont mal organisées, qu'elles se font une montagne de pas grand-chose, qu'elles se mettent trop la pression ou encore qu'elles devraient rester à la maison pour s'occuper de leur famille plutôt que de travailler... Non, ce sentiment d'être débordée en permanence n'est pas votre faute ! Car la charge mentale est avant tout un phénomène de société, qui s'explique par de multiples facteurs.

## *Chapitre 1*

# **Une notion qui nous vient du monde du travail...**

**C**ontrairement à ce que pourrait laisser penser sa popularisation récente, la notion de charge mentale n'est pas nouvelle. Elle est née il y a une quarantaine d'années, dans le monde du travail.

### **DE LA CHARGE « PHYSIQUE » À LA CHARGE « MENTALE »**

Dans les années 1950 et 1960, des chercheurs s'intéressent aux effets du travail sur les hommes. Ils utilisent alors **la notion de**

« **charge physique** » pour **décrire l'ensemble des contraintes qui pèsent sur le corps du salarié**. On parle de certaines postures, de gestes répétitifs, de poids excessifs à soulever... avec tous leurs effets potentiellement néfastes sur le squelette et les muscles (rhumatismes, arthrite, lumbagos, tendinites, entorses...). C'est la naissance de l'ergonomie, qui a alors pour mission, en analysant ces différentes connaissances, d'accroître le confort, la sécurité et l'efficacité du travailleur.

À la fin des années 1970, le travail commence à se modifier profondément. La généralisation des robots, la croissance des emplois dans le secteur tertiaire (services, bureaux...) ou encore l'intensification de l'usage des ordinateurs changent la donne : pour une grande partie des travailleurs, le travail devient moins physique et beaucoup plus psychique. **La notion de charge mentale prend alors le pas sur celle de charge physique**, qui est alors reléguée au second plan. « On est passé de la notion de contrainte physique à la notion de contrainte mentale induite par une organisation hiérarchisée et bureaucratisée,

d'un travail concret de fabrication à un travail abstrait sur écran\*. »

Si la notion de charge physique était assez facile à définir et à quantifier, celle de charge mentale, en revanche, l'est beaucoup moins. En effet, de multiples facteurs entrent en ligne de compte, et il semble **assez difficile d'apprécier de manière objective les pressions psychiques qui sont exercées sur le travailleur**. La quantité de travail, sa complexité, les contraintes de temps, mais aussi les interactions avec les collègues et la hiérarchie (et donc les potentiels conflits, abus, harcèlements, etc.), l'ambiance générale... sont autant de facteurs qui font partie de cette notion.

### **PETITE DÉFINITION DE LA CHARGE MENTALE AU TRAVAIL**

Pour définir cette charge mentale liée au travail, on pourrait utiliser la définition suivante :  
« ensemble des opérations mentales effectuées par un travailleur lors de son activité professionnelle, efforts de concentration, de



\* *Dossiers CHSCT : La notion de charge mentale au travail*, [www.officiel-prevention.com](http://www.officiel-prevention.com), mai 2013.

compréhension, d'adaptation, d'attention et de minutie, accomplissement de tâches de traitement d'informations, mais aussi pressions psychologiques liées aux exigences de rapidité, délai, qualité d'exécution, à l'obéissance aux ordres de la hiérarchie et à la gestion des relations avec les collègues et les tiers », lesquels génèrent « une contrainte psychique de charge mentale [...] cumulative tout au long de la vie professionnelle »\*.

Cette définition nous permet de comprendre qu'**entre la charge mentale et la surcharge mentale, il n'y a qu'un pas !** Dans un monde qui va de plus en plus vite, où la concurrence est féroce, où l'entreprise doit s'adapter de manière parfois très rapide au contexte et aux exigences extérieures, où le travailleur est connecté en permanence, ce pas est vite franchi. Avec, à la clé, l'apparition de maladies psychosomatiques liées au stress et le syndrome d'épuisement professionnel, aussi appelé « burn-out ».

---

\* Voir la note de la page précédente.

## **DE LA CHARGE MENTALE DU TRAVAILLEUR À LA CHARGE MENTALE DOMESTIQUE**

À la fin des années 1970, au moment où apparaît la notion de charge mentale au travail, **on commence tout juste à mettre en lumière le « travail familial » des femmes à la maison, lequel sera par la suite appelé « travail domestique »**. Pour la première fois, l'Insee (Institut national de la statistique et des études économiques) comptabilise le temps ménager et inscrit noir sur blanc ce qui est déjà une évidence pour beaucoup de Français : les femmes en font plus que les hommes à la maison (4 h 12 contre 1 h 54 en moyenne par jour en 1985\*).

**En 1984, la notion de charge mentale est pour la première fois utilisée dans la sphère privée, et non plus seulement professionnelle.** Dans un article intitulé « La gestion ordinaire de la vie en deux\*\* », la sociologue Monique Haicault l'emploie pour analyser le concept

---

\* Clara Champagne, Ariane Pailhé et Anne Solaz, « Le temps domestique et parental des hommes et des femmes : quels facteurs d'évolution en 25 ans ? », *Économie et statistique*, n° 478-479-480, 29 octobre 2015.

\*\* Monique Haicault, « La gestion ordinaire de la vie en deux », *Sociologie du travail*, vol. 26, n° 3, 1984.

de la double journée auquel sont soumises les femmes travailleuses et mères de famille : « La charge mentale de la journée redoublée est lourde d'une tension constante, pour ajuster des temporalités et des espaces différents. » L'expression décrit alors déjà très bien ce que vivent les femmes d'aujourd'hui, mais elle reste assez confidentielle.

Dans les années 2000, elle est même reléguée aux oubliettes. On préfère alors parler de « souffrance au travail » ou encore, dans la sphère privée, mettre en lumière l'inégalité de la répartition des tâches domestiques entre hommes et femmes... Mais, **en 2017, la bande dessinée d'Emma\* relance cette notion de manière soudaine... et totalement imprévisible !** L'écho incroyable rencontré par ces quelques dessins montre bien que le phénomène n'a jamais été autant d'actualité. Comme si la notion venait tout juste d'être inventée pour décrire ce que vivent les femmes d'aujourd'hui dans le secret de leur foyer... (alors que, rappelons-le, le terme a presque quarante ans !).

---

\* Emma, « Fallait demander », *Un autre regard 2*, Massot éditions, 2017.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



Je dis **NON** à la charge mentale!

Alix Lefief-Delcourt



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S  
P R A T I Q U E