

Les effets de la crise sociosanitaire
de Covid-19 sur la
CHARGE MENTALE DES FEMMES



Le vécu de
travailleuses
de la région
de Chaudière-
Appalaches

CRÉDITS

Rédaction de la synthèse

Annabelle Seery, Amélie Lanteigne et Danielle Forest, CRSA

Coordination du projet

Réseau des groupes de femmes Chaudière-Appalaches

Révision linguistique

Diane Tremblay Audet

Graphisme

Sonia Landry

DROIT DE REPRODUCTION

©CRSA, 2022

ISBN 978-2-924046-60-9 (version numérique PDF)

ISBN 978-2-924046-65-4 (version imprimée)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2022

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2022

POUR CONSULTER LE RAPPORT COMPLET

www.lecrsa.ca ou www.femmesca.com



À PROPOS DU CENTRE DE RECHERCHE SOCIALE APPLIQUÉE

Le Centre de recherche sociale appliquée est un organisme autonome à but non lucratif qui soutient le développement du pouvoir d'agir des collectivités et des organisations. À cette fin, il recourt à la recherche sociale pour accompagner les groupes dans leur analyse des problèmes sociaux et la synthèse de leurs pratiques. Son approche participative favorise le croisement des savoirs théoriques et d'action ainsi que le transfert continu des connaissances.



MISE EN CONTEXTE

Dans le cadre de l'Entente sectorielle de développement en matière d'égalité entre les femmes et les hommes dans la région de la Chaudière-Appalaches (l'Entente) pour 2019-2021, le Réseau des groupes de femmes Chaudière-Appalaches (RGFCA) a mandaté le Centre de recherche sociale appliquée (CRSA) pour réaliser une étude exploratoire visant à documenter l'impact de la crise sociosanitaire sur la charge mentale des travailleuses de la région.

LA CHARGE MENTALE, LA PARTIE LA PLUS INVISIBLE DU TRAVAIL INVISIBLE

Bien que les statistiques récentes montrent une certaine diminution de l'écart entre le nombre d'heures de travail domestique réalisé par les femmes et par les hommes dans les couples hétérosexuels, un écart persiste. Ce travail, non rémunéré et invisible, demeure principalement la responsabilité des femmes.

Cette responsabilité comporte une part de travail encore plus invisible : **le travail de gestion, d'organisation et de planification nécessaire à la bonne marche de la vie domestique et familiale.**

« Il y a pas beaucoup de personnes sur qui se reposer... Donc, c'est toujours, en fin de compte, de se fier à soi-même. C'est de voir au bien-être et aux petits détails pour les autres. »

Ce travail est qualifié de CHARGE MENTALE à cause du poids psychologique qu'il implique. Il nécessite des **capacités mentales** permettant de prévoir, mémoriser et coordonner les nombreuses tâches, demandes et activités des proches, en plus des siennes. La charge mentale implique aussi d'**être empathique et disponible pour assurer le bien-être, physique et psychologique, de ses proches, soit une charge émotionnelle.**

La charge mentale est caractérisée par la **simultanéité** : il ne s'agit pas d'une addition de tâches réalisées ou de services rendus, au travail et dans la famille, mais plutôt d'une charge présente autant quand les femmes sont en train de réaliser des tâches familiales que dans leur emploi.

« Cette charge-là... Je sens que c'est difficile d'être à la fois une bonne blonde, d'être une bonne mère, d'être une bonne belle-mère dans mon cas aussi, d'être une bonne employée aussi. Il y a une espèce de dualité, comme un sentiment de pression qui est lié à ça et qui amène une charge qui amène l'épuisement. »

Puisqu'elle est **constante et invisible**, la charge mentale est très difficile à quantifier. Elle n'en est pas moins prenante et éreintante pour les personnes qui la portent. La notion de charge mentale permet de dépasser les calculs du temps passé à réaliser un travail ou une autre activité, car cette vision comptable du temps ne prend pas en compte les aspects subjectifs et affectifs de la gestion de la vie familiale et de la conciliation famille-travail.

Dans un contexte où les **exigences envers les familles sont plus élevées** qu'il y a quelques décennies, notamment en matière de développement et d'éducation des enfants ou de consommation responsable, les femmes doivent atténuer les tensions qui peuvent survenir entre toutes les activités et les besoins des membres de la famille.

Il est donc essentiel de reconnaître la complexité et la place que peut prendre cette charge pour les personnes qui la portent, quasi exclusivement les femmes.

DÉMARCHE DE RECHERCHE ET MÉTHODOLOGIE

Une démarche méthodologique en trois volets

- Une recherche documentaire et statistique ciblée
- Une collecte de **données qualitatives** par entretiens individuels auprès de 22 femmes
- L'analyse secondaire des données recueillies dans le cadre du projet
Répercussions de la pandémie sur les groupes de femmes en Chaudière-Appalaches, État de situation 2020-2021

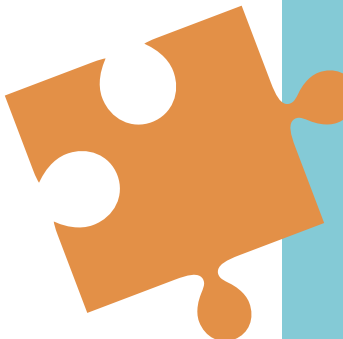
Une approche collaborative qui permet, grâce aux expertises mises en commun, d'enrichir les analyses produites

- Collaboration avec l'équipe du RGFC : clarification de l'objet et de la méthode, recrutement, lecture commentée du rapport final
- Formation d'un comité ad hoc réunissant des partenaires de l'Entente : discussion sur les résultats préliminaires de l'étude

PROFIL DES FEMMES RENCONTRÉES

Une diversité de femmes a été rencontrée, mais certaines caractéristiques sont dominantes.

- Résidentes de Lévis, mais de 7 MRC différentes
- Majorité âgée de 26 à 45 ans
- Majorité née au Canada
- Majorité occupe un emploi à temps plein et a travaillé au moins une partie de la 1^{re} année de pandémie en télétravail
- Plusieurs secteurs d'emploi représentés, dont santé, éducation, municipal, communautaire, services
- Majorité a un revenu annuel entre 60 000 \$ et 80 000 \$ et détient un diplôme d'études universitaires
- Majorité habite en couple avec des enfants
- Majorité a au moins un enfant



MOTIVATIONS PRINCIPALES POUR PARTICIPER AUX ENTRETIENS

- Se sentir interpellée par le sujet à cause de l'expérience vécue au cours de la première année de la pandémie
- Pour être utile, une façon de s'impliquer pour aider d'autres femmes

« C'est certain que je me suis sentie beaucoup interpellée parce que, on dirait qu'avant la dernière année, tout le concept de charge mentale, oui, c'était présent, mais je l'ai jamais sentie autant que dans la dernière année. »

« J'ai envie de contribuer aussi à aider d'autres personnes, avec mon témoignage. De se dire que, finalement, on n'est pas les seules à vivre ça. [...] Je trouve que ça fait du bien. Ça fait du bien de pouvoir sortir tout ça de son esprit, parce que ça fait une thérapie en même temps d'en parler. Parce qu'on en parle sans en parler. »

GRAND BESOIN DE PARTAGER SON VÉCU

- Rareté de lieux, de moments ou de personnes pour parler de sa charge mentale
- Occasion d'être écoutée, de prendre du recul et de réaliser comment la charge mentale s'est manifestée et a eu des effets sur soi

« C'est la première fois que je trouve quelqu'un avec qui je parle de mon chagrin de travail. [...] Ça me fait grand plaisir de trouver quelqu'un qui entende ces problèmes. Merci à vous. Je suis très contente d'avoir vraiment l'écoute et la bonne communication. »

« Merci, ça m'a fait du bien [éclat de rire]. J'ai l'impression d'être libérée, c'est drôle. Parce qu'on n'en a pas parlé à tout le monde, hein? [...] Personnellement, en ce moment, je me sens super bien, je suis heureuse, parce que je me suis comme libérée d'un gros sac, d'un poids de sur mes épaules. »

« Intéressant, émouvant. Oui, émouvant parce que de nommer, de mettre des mots sur quelque chose qui est devenu... Inquiétez-vous pas, je ne mets pas ma vie en question. Mais je suis franche et honnête en disant que les questions, elles m'ont fait du bien, pour poser un regard sur ma vie. »

LES EFFETS DE LA PANDÉMIE DE COVID-19 SUR LES FEMMES

FAITS SAILLANTS DE LA RECENSION¹

Augmentation de la charge de travail des femmes dans la famille

La fermeture des écoles et des services de garde de même que la diminution du soutien disponible ont entraîné une augmentation de la charge de travail des femmes au sein de leur famille.

Les femmes sont demeurées les responsables du travail à réaliser dans la famille, en plus de voir s'ajouter la responsabilité de l'école à la maison ou le casse-tête de la garde des enfants.

Les femmes proches aidantes ont aussi vu leur charge de travail augmentée en répondant aux besoins de leurs proches dépendants.

Impacts de la pandémie sur l'emploi des femmes

De nombreuses femmes ont perdu leur emploi au début de la crise et ne l'ont pas nécessairement retrouvé plusieurs mois plus tard.

Deux facteurs expliquent particulièrement le recul de l'emploi des femmes : le fait qu'elles sont surreprésentées dans le secteur des services, très touché par la crise, et le fait que les pertes d'emplois ont été plus nombreuses pour les emplois à temps partiel qu'à temps plein.

Plus de femmes que d'hommes ont quitté le marché du travail depuis le début de la crise.

Les femmes sont aussi surreprésentées dans les emplois dits essentiels.

Les femmes qui ont fait du télétravail ont rencontré plusieurs difficultés à cause du contexte particulier dans lequel elles ont dû travailler (notamment avec les enfants à la maison).

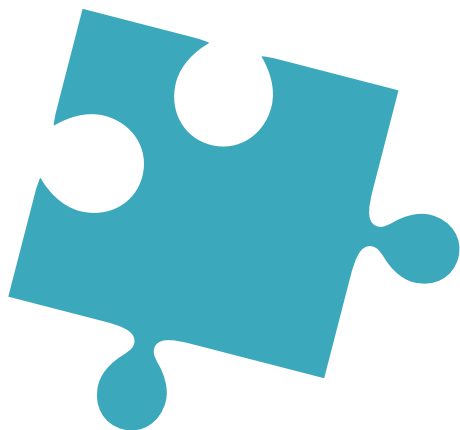
Impact de la pandémie sur la santé mentale des femmes

Depuis le début de la pandémie de COVID-19, les femmes perçoivent avoir une moins bonne santé mentale que les hommes, ont vu davantage se dégrader leur santé mentale et se disent plus stressées.

Les femmes se sentent aussi plus isolées, ont vu leur réseau d'entraide se réduire et trouvent plus difficile de planifier et de gérer leurs diverses responsabilités.

Les travailleuses essentielles, davantage exposées au virus, vivent une plus grande détresse psychologique que les travailleurs en général.

Les mères, et encore plus celles ayant des enfants de moins de cinq ans, vivent davantage de détresse psychologique que les pères. La détresse psychologique est aussi plus élevée chez les parents moins aisés financièrement.



1 Le contenu intégral de la recension, incluant les références, est disponible dans le document « Les effets de la crise sociosanitaire de COVID-19 sur la charge mentale des femmes. Recension ciblée de la littérature » ainsi que dans le rapport complet.

LA CHARGE MENTALE DES TRAVAILLEUSES DE CHAUDIÈRE-APPALACHES

Les travailleuses de la région ont subi les contrecoups de la pandémie de multiples façons, entre autres sur leur charge mentale et donc sur leur santé globale, alors qu'elles portaient cette charge avant la pandémie, qu'elles aient ou non un conjoint.

L'exacerbation de la charge mentale liée à la vie familiale

En plus d'être responsables de la majorité du travail domestique, les femmes portent aussi le poids de la planification et de l'organisation de la vie familiale. La crise sociosanitaire a alourdi la charge reliée à ces responsabilités.

- La garde des enfants est devenue un casse-tête en temps de crise, notamment avec la fermeture des écoles et des services de garde à certains moments ou lors des périodes d'isolement pour les tests de dépistage.
- Faire l'école à la maison s'est ajouté aux horaires déjà très chargés des femmes et a compliqué la tâche des mères ayant des enfants à besoin particulier, notamment en raison de l'interruption ou de la diminution des services offerts à domicile ou à l'école.
- Les femmes ont vu diminuer, voire disparaître, le soutien qu'elles obtenaient avant la pandémie (de la part de leurs proches ou de services payants).

« On recommence à travailler, mais là, les enfants, ils ont pas recommencé l'école. Donc, c'est trouver des gardiennes. Envoyer les enfants là, envoyer les enfants là, envoyer les enfants là. Finalement, j'ai juste arrêté de travailler pendant l'été, parce que j'ai pas eu de places au terrain de jeu. »

L'exacerbation de la charge mentale liée à la vie professionnelle et à la conciliation famille-travail

- Le fait de travailler de la maison, surtout pendant une période de crise, a accentué la moins grande étanchéité des frontières entre vie professionnelle et vie familiale. Plusieurs femmes ont travaillé plus d'heures qu'auparavant, tout en étant sollicitées constamment et de toutes parts.
- Bien que des employeur.e.s se soient montrés compréhensifs, nombreuses sont les femmes qui semblent avoir dû trouver seules des solutions pour s'adapter aux changements occasionnés par la crise sociosanitaire.
- La pénurie de main-d'œuvre dans certains secteurs ne permettait pas aux travailleuses qui souhaitaient diminuer leur nombre d'heures de le faire. Certaines se sont retrouvées en surcharge d'heures effectuées.
- Le fait de travailler avec des personnes vivant des difficultés, celles-ci étant exacerbées par la pandémie, a pesé d'autant plus lourd sur la charge mentale des travailleuses.

« Je pouvais travailler les soirs au lieu des avant-midis, mais en même temps, les enfants sont encore là. Je me disais, un coup que tout le monde est baigné et dort, il est rendu quelle heure ? On dirait que je me voyais avec les cernes jusqu'ici à me dire bon, je vais commencer à rédiger mes documents ? [...] C'est moi qui fermais des portes pour des choix comme ça. C'est-à-dire que je me disais, le soir, ça me donne plus rien. »

Les effets de la crise sociosanitaire sur la santé physique et les habitudes de vie

- La qualité et la quantité de sommeil de plusieurs femmes ont été affectées depuis le début de la pandémie.
- Certaines ont commencé à prendre une médication pour soulager leurs maux physiques ou leur anxiété.
- Quelques femmes disent avoir consommé de l'alcool plus fréquemment et en plus grande quantité qu'avant le début de la pandémie.

La santé psychologique des femmes souvent lourdement affectée

- Plusieurs femmes indiquent ressentir une fatigue mentale qui fait en sorte que tout semble plus compliqué au travail et à la maison. L'adaptation et la prise de décision sont difficiles. Elles sont nombreuses à connaître l'anxiété et l'isolement de façon plus importante qu'avant la pandémie.
- Elles s'inquiètent pour le bien-être de leurs proches, enfants ou adultes. L'inquiétude est vécue entre autres par les proches aidantes dont les soins à apporter à leur proche sont compliqués par la distanciation sociale. La crainte de transmettre la COVID-19 engendre un stress supplémentaire.
- La majorité des femmes ressentent beaucoup de culpabilité, de peur qu'en contexte de pandémie elles ne donnent pas le meilleur à leur enfant, notamment en ce qui concerne la présence (physique et mentale) et les possibilités de développement (stimulation, alimentation). Ce sentiment est également lié à la crainte de ne pas arriver à atteindre les « normes » qu'elles se fixent habituellement, tant dans leur rôle de mère que dans leur vie professionnelle.
- Contrairement à leur conjoint, certaines femmes ont subi des pertes de revenus importantes, ce qui a engendré un stress vis-à-vis de leur situation financière, particulièrement pour les femmes ayant des revenus plus faibles que la moyenne avant la pandémie.

« Je dirais que, dernièrement, je me trouve fatiguée, mais pas une fatigue qui est physique, une fatigue mentale. Donc, la prise de décisions qui est de plus en plus difficile à faire pour des choses bien anodines, comme choisir une paire de souliers pour les enfants. Le découragement monte vite aussi. Je dirais que chaque fois qu'il y a un ajout de tâches ou une modification à un projet, ça part en montagne dans ma tête. C'est comme si j'avais plus cette flexibilité-là, mes batteries étaient vides à ce niveau-là. J'ai plus l'analyse pour trouver des solutions. »

Que font les femmes pour alléger cette charge?

- Plusieurs stratégies individuelles sont identifiées, par exemple tenter de lâcher prise et trouver des moments seules pour respirer. D'autres évoquent des stratégies extérieures à soi, comme avoir recours à de l'aide psychologique et pouvoir échanger avec son réseau social.
- Ces stratégies individuelles ont un côté paradoxal pour les femmes, la prise en charge de leur mieux-être s'ajoutant à leur liste de responsabilités. L'effet de ces stratégies n'est d'ailleurs qu'à court terme; le problème de fond demeure.
- Des pistes collectives sont proposées par les femmes pour alléger leur charge mentale, que ce soit en temps de pandémie ou non, comme sensibiliser les hommes à l'enjeu de la charge mentale ainsi qu'avoir accès à plus de services ou à ceux disponibles avant la pandémie.

« C'est un peu ironique. Je comprends que ça me ferait du bien, mais en plus, il faut que moi, je fasse ça. Bien là! Je veux dire... Arrêtez de m'en rajouter. Mais la pleine conscience, je lui ai vu un petit bénéfice. Ça m'a apaisée. [...] Même si je fais de la pleine conscience et que ça fonctionne, ça va pas régler mes problèmes. »



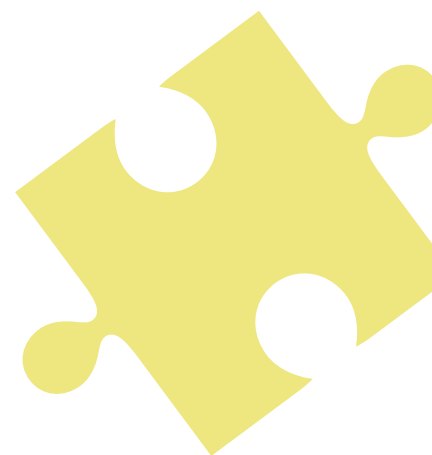
LA CHARGE MENTALE, UN ENJEU COLLECTIF

La recension de la documentation et des statistiques récentes de même que les récits des femmes rencontrées montrent bien que les femmes ont subi les contrecoups de la pandémie de multiples façons, entre autres sur leur charge mentale et donc sur leur santé globale. Si l'intensité de cette exacerbation n'est pas vécue également par toutes les femmes, ces dernières vivent l'une ou l'autre des manifestations depuis le début de la pandémie.

Comme pour d'autres sphères, la pandémie a exacerbé des situations qui étaient déjà présentes :

- La **division sexuelle du travail**, avec d'un côté la plus grande importance donnée à l'emploi masculin et de l'autre la responsabilité féminine du travail domestique et de soin, perdure et entraîne en temps de crise un poids accru sur les femmes.
- Le **maintien des stéréotypes de genre et les attentes sociales envers les femmes** sont aussi mis en lumière depuis le début de la crise sociosanitaire : on s'attend des femmes qu'elles prennent en charge le travail à faire au sein de leur famille et qu'elles en fassent une priorité sans égard à leurs responsabilités professionnelles ou à leurs besoins personnels. On s'attend de plus à ce qu'elles assument ces différents rôles selon des normes sociales élevées.
- Les femmes intègrent ces attentes sociales comme étant leurs objectifs personnels et peuvent, par conséquent, éprouver **un sentiment de culpabilité ou de ne pas être à la hauteur** (à la maison, en emploi ou à l'égard de la présence auprès de leurs proches) lorsqu'elles n'arrivent pas à satisfaire ces attentes. Les femmes ont vécu ces situations alors qu'elles étaient davantage **isolées** qu'avant la crise sociosanitaire.

Dans ce contexte, il est difficile de réfléchir à des pistes de solutions qui ne reposent pas que sur les femmes, des pistes qui seraient davantage collectives et porteuses de changements structuraux. C'est ainsi que, même si elles n'identifient pas directement des stratégies au niveau des employeur.e.s. ou des milieux de travail, certaines femmes parlent abondamment de leur emploi et de leurs conditions de travail comme un facteur alourdissant leur charge mentale. **C'est donc sur l'aspect collectif, et non seulement individuel, que des efforts devraient être déployés** afin d'atteindre l'objectif d'alléger la charge mentale des femmes.



DES LEVIERS DE TRANSFORMATIONS SOCIALES À L'ÉCHELLE RÉGIONALE ET NATIONALE

Les propos des femmes mènent à différentes pistes qui, si elles ne sont pas nouvelles, méritent d'être rappelées, dans une perspective d'égalité entre les femmes et les hommes.

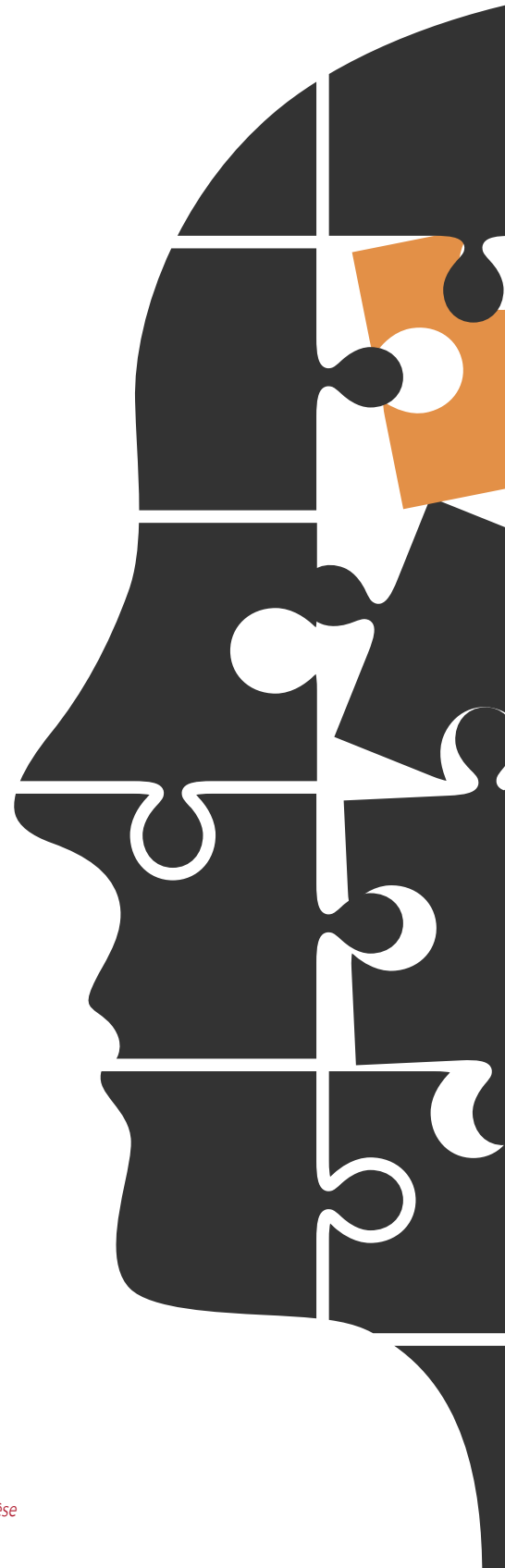
Considération de la charge mentale comme un enjeu collectif et structurel

- Sensibilisation des employeur.e.s à la réalité des travailleuses dans leur globalité, notamment avec le droit à la déconnexion
- Sensibilisation des femmes elles-mêmes dans une visée de déculpabilisation
- Sensibilisation des hommes à l'enjeu de la charge mentale

Bonification des services publics de soutien aux femmes dans leurs différents rôles (répit, services aux enfants et aux proches dépendants, etc.) dans une perspective d'allègement de la charge mentale

Déconstruction des stéréotypes de genre et de la division sexuelle du travail avec une perspective intersectionnelle

Comme le rappellent Couturier et Posca dans *Inégales dans la tourmente — L'impact des crises sur les femmes*, les femmes font partie des groupes les plus touchés lors de crises sanitaires, économiques et sociales. Les résultats de cette recherche exploratoire le démontrent aussi. **En plus de soutenir les femmes, il faudra fournir un effort collectif pour se le rappeler afin de mieux prévenir les impacts qu'elles pourraient subir à nouveau lors d'une prochaine crise, peu importe sa nature.**



Cette étude a été réalisée dans le cadre de l'Entente sectorielle de développement en matière d'égalité entre les femmes et les hommes dans la région de la Chaudière-Appalaches 2019-2021.



Les centres de services scolaires de la région ont aussi participé à la réalisation de cette étude.