

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



Recension
ciblée
de la
littérature

CRÉDITS

Réalisation par le Centre de recherche sociale appliquée

Annabelle Seery, avec la collaboration de Danielle Forest et de Lise St-Germain

Coordination du projet

Réseau des groupes de femmes Chaudière-Appalaches

Révision linguistique

Diane Tremblay Audet

Mise en page et graphisme

Sonia Landry

DROIT DE REPRODUCTION

©CRSA, 2022

ISBN 978-2-924046-59-3 (version numérique PDF)

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives nationales du Québec, 2022

Dépôt légal – Bibliothèque et Archives Canada, 2022

La reproduction et l'utilisation, en tout ou en partie, de ce document doivent en indiquer la source de la façon suivante :

Seery, Annabelle. *Les effets de la crise sociosanitaire de COVID-19 sur la charge mentale des femmes. Recension ciblée de la littérature*. Document déposé aux partenaires de l'Entente sectorielle en matière d'égalité entre les femmes et les hommes dans la région de la Chaudière-Appalaches par le Centre de recherche sociale appliquée, 15 p.



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 pour 2019-2021, le Centre de recherche sociale appliquée (CRSA) a réalisé une étude collaborative et exploratoire sur les effets de la crise sociosanitaire de COVID-19 sur la charge mentale des travailleuses de cette région.

Le premier volet de l'étude consistait en une recherche documentaire et statistique ciblée visant

- 1. à bien définir en quoi consiste le concept de « charge mentale » et**
- 2. à mettre en lumière les données à ce propos qui portent sur la crise sociosanitaire de la COVID-19 au Québec, ou plus largement au Canada, selon la disponibilité de l'information.**

Le présent document reprend cette partie du rapport complet¹.

¹ Le rapport complet est disponible sur le site du Centre de recherche sociale appliquée et sur celui du Réseau des groupes de femmes Chaudière-Appalaches : www.lecrsa.ca et www.femmesca.com.



LA CHARGE MENTALE : DE QUOI PARLE-T-ON?

La charge mentale est un concept de plus en plus discuté dans l'espace public, notamment dans les médias. Il est lié au travail réalisé à la fois au sein des familles et en emploi. Mais que signifie ce concept exactement ?

Le travail invisible des femmes au sein des familles

Les femmes au Québec, même quand elles ont des enfants en bas âge, occupent très majoritairement des emplois. Cependant, ces femmes continuent à réaliser une plus grande part du travail domestique que les hommes. 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 (Pugliese et collab., 2017). Ce travail, non rémunéré et invisible, demeure principalement la responsabilité des femmes.

De plus, même si tous les parents, hommes ou femmes, consacrent plus d'heures aux activités domestiques quand ils ont des enfants en bas âge, la charge de travail des femmes qui deviennent mères augmente plus que celle des hommes qui deviennent pères. Dans les dernières décennies, les hommes ont augmenté leur temps de travail non rémunéré, particulièrement dans les tâches de soins aux enfants, mais dans une moindre mesure en ce qui a trait aux tâches ménagères (Pronovost, 2015). Ce portrait est observable peu importe le nombre d'heures de travail rémunéré effectué par les femmes (Couturier et Posca, 2014).

Au Québec, plusieurs femmes prennent aussi soin de proches adultes. Si des hommes sont aussi proches aidants, les femmes sont plus nombreuses à concilier la proche aidance avec un travail salarié. De plus, même si une proportion similaire d'hommes et de femmes consacrent une heure ou moins par semaine à l'aide à un proche, « plus le temps consacré à cette personne augmente, plus les femmes sont nombreuses dans cette situation » (CSF, 2018, p. 9). Le rapport du Conseil du statut de la femme sur la proche aidance (2018) met aussi en lumière le fait qu'il y a plus de femmes que d'hommes qui ressentent des conséquences négatives de leurs responsabilités.

**... MÊME SI TOUS LES PARENTS,
HOMMES OU FEMMES,
CONSACRENT PLUS D'HEURES AUX
ACTIVITÉS DOMESTIQUES QUAND
ILS ONT DES ENFANTS EN BAS
ÂGE, LA CHARGE DE TRAVAIL DES
FEMMES QUI DEVIENNENT MÈRES
AUGMENTE PLUS QUE CELLE DES
HOMMES QUI DEVIENNENT PÈRES.**

La charge mentale, « la partie la plus invisible du travail invisible »

Si le travail gratuit des femmes au sein des familles est de plus en plus visible, puisque de plus en plus nommé, une partie de leur travail demeure invisible, puisque moins tangible que les tâches domestiques ou les soins donnés à un enfant ou à une personne proche dépendante.

Les statistiques portant sur le travail des femmes au sein des familles ne prennent pas en **compte le travail de gestion, d'organisation et de planification nécessaire à la bonne marche de la vie domestique et familiale**, qui demeure aussi une responsabilité majoritairement féminine. Ce travail est qualifié de **charge mentale** à cause du poids psychologique qu'il comporte.

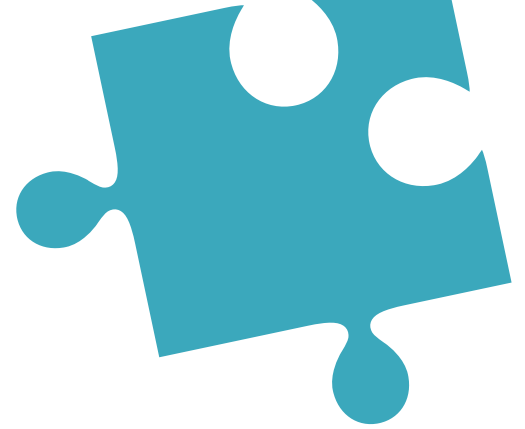
La charge mentale est complexe et nécessite des compétences cognitives particulières : « **capacités mentales de gestion et d'organisation mais aussi de prévision, de mémorisation, de coordination de réponses aux imprévus** » (Haicault, 2020, p. 1). La personne qui en est responsable doit maîtriser les horaires des activités (professionnelles, scolaires, de loisirs, etc.) de chacun des membres de la famille. La charge mentale implique aussi d'**être empathique et disponible pour assurer le bien-être, physique et psychologique, de ses proches, donc une charge émotionnelle**.

Dès le début des années 1980, Monique Haicault (1984), sociologue ayant développé le concept de charge mentale, a mis en lumière cette charge portée par les femmes en insistant sur le fait que c'est la simultanéité qui la caractérise, contrairement à ce que l'idée du partage des tâches peut laisser entendre. 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 le contexte de leur emploi. On peut penser aux inscriptions aux activités parascolaires ou au camp de jour, à la prise de rendez-vous chez le médecin ou au fait de demander au conjoint de s'occuper de ces rendez-vous, à la planification des repas, à la lessive afin que tous les membres de la famille aient des vêtements propres et appropriés à la saison ou à l'activité pratiquée, etc.

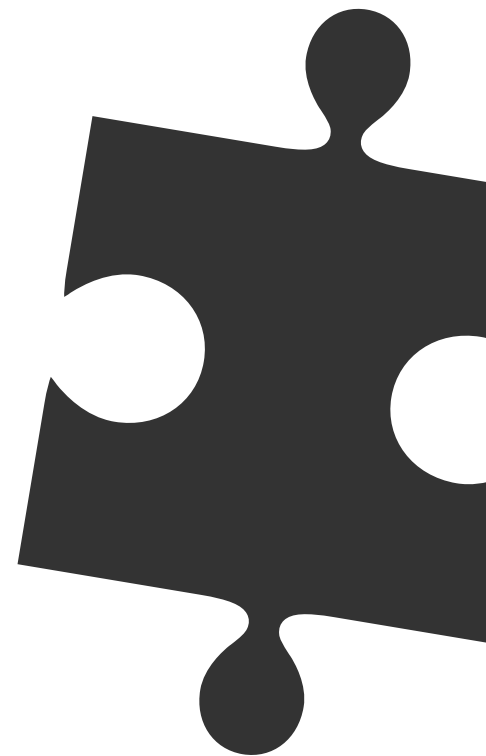
Les exigences au sein des familles sont plus élevées qu'il y a quelques décennies, entre autres en matière de développement et d'éducation des enfants (activités de toute sorte, stimulation des tout-petits) ou de consommation responsable. En portant un regard sur ces changements, Haicault montre que les femmes doivent alors atténuer les tensions qui peuvent survenir entre toutes les activités et les besoins des membres de la famille, et que cette organisation « exige de la **virtuosité mentale et physique pour coordonner des données de toute nature**, coûts en argent et en temps, en déplacements, en projets, en choix quotidiens entre faire ou faire-faire, auxquelles s'ajoutent en continu de nouvelles contraintes [...] » (Haicault, 2020, p. 2). Ces nouvelles réalités alourdissent d'autant plus la charge mentale des femmes.

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. 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.

La crise sociosanitaire mondiale qui a cours depuis mars 2020 a mis encore plus en lumière l'indispensable travail de gestion au sein des familles au moment où un surplus de tâches s'est abattu sur elles.



LA CHARGE MENTALE EST COMPLEXE ET NÉCESSITE DES COMPÉTENCES COGNITIVES PARTICULIÈRES : « CAPACITÉS MENTALES DE GESTION ET D'ORGANISATION MAIS AUSSI DE PRÉVISION, DE MÉMORISATION, DE COORDINATION DE RÉPONSES AUX IMPRÉVUS . » (HAICAULT, 2020, P. 1)



LE TRAVAIL DES FEMMES ET LA PANDÉMIE DE COVID-19 :

CE QU'EN DIT LA LITTÉRATURE

La crise sociosanitaire qui a cours depuis mars 2020 a un impact important sur la vie des femmes, au Québec comme partout ailleurs dans le monde. La charge mentale des travailleuses n'a pas été épargnée, loin de là. Mais comme aucune mesure ne permet de la quantifier, la recension de données très récentes (2020 et 2021) sur l'emploi des femmes, sur la conciliation famille-travail et le partage des tâches au sein des couples ainsi que sur la santé mentale des femmes permet de brosser un portrait de l'enjeu que constitue la charge mentale des travailleuses au cours de cette période.

Puisque la disponibilité des données différenciées selon le sexe varie d'une étude à l'autre, les données pour l'ensemble du Québec ou plus généralement pour le Canada sont présentées.

UNE AUGMENTATION DE LA CHARGE DE TRAVAIL DES FEMMES AU SEIN DE LEUR FAMILLE

Les femmes sont en majorité responsables des tâches domestiques, des soins aux enfants et aux personnes dépendantes, de même que de toute la planification de la vie familiale. Elles portent principalement le poids de la conciliation famille-travail. Alors que les écoles et plusieurs services de garde ont fermé au Québec durant plusieurs semaines au printemps 2020 et sporadiquement par la suite, au gré des éclosions et des périodes plus ou moins longues d'isolement des enfants, ce travail invisible des femmes s'est exacerbé. Bien que certains pères s'impliquent davantage ou différemment dans le travail à réaliser au sein de leur famille, les données n'indiquent pas de changements majeurs dans le partage des tâches au sein des couples : les femmes continuent d'être responsables du fonctionnement des familles et du bien-être de leurs proches, alors que ce travail est encore plus exigeant qu'avant la crise.

... LES DONNÉES N'INDIQUENT PAS DE CHANGEMENTS MAJEURS DANS LE PARTAGE DES TÂCHES AU SEIN DES COUPLES : LES FEMMES CONTINUENT D'ÊTRE RESPONSABLES DU FONCTIONNEMENT DES FAMILLES ET DU BIEN-ÊTRE DE LEURS PROCHES, ALORS QUE CE TRAVAIL EST ENCORE PLUS EXIGEANT QU'AVANT LA CRISE.

La garde des enfants en temps de pandémie

Si la conciliation famille-travail a pu être facilitée par le télétravail ou la diminution des engagements des différents membres des familles, et ce, tant pour les hommes que pour les femmes (Tremblay et Mathieu, 2020), plusieurs études tendent plutôt à montrer l'augmentation des tâches à être réalisées par les femmes au sein de leur famille (voir notamment Dubois-Paradis et Têtu, 2021). Bastien et ses collègues le résumant ainsi :

Les mesures sanitaires en lien avec la pandémie ont aussi entraîné des absences supplémentaires pour certaines travailleuses (en attente d'un résultat de test, isolement préventif, apparition de symptômes, besoin de faire tester un enfant, etc.). Or, les congés disponibles ne sont pas nécessairement adaptés à la situation, obligeant ces dernières à s'absenter à leurs frais ou à empiéter sur des congés destinés aux vacances ou au

repos. Par nature, cette problématique était particulièrement présente chez les travailleuses essentielles des réseaux publics et dans les services directs à la population, où les femmes sont plus nombreuses.

D'autre part, si le télétravail a des avantages, il comporte également des risques pour conserver des conditions de travail saines et un équilibre avec la vie domestique. La vigilance des employeurs quant à son impact sur la charge mentale des femmes et leur épuisement possible est importante. (2020, p. 27)

Une étude de Statistique Canada (Leclerc, 2020) indique qu'au Canada, ce sont les femmes qui continuent à faire une plus grande part du travail domestique depuis le début de la crise et que ce sont elles qui sont principalement impliquées dans l'enseignement à domicile. Lorsque les hommes travaillent à partir de leur résidence, les tâches parentales tendent à être partagées plus également entre les conjoints, alors que lorsque ce sont les femmes qui font du télétravail, elles en seraient les principales responsables.

La fermeture des services de garde a aussi entraîné une surcharge pour les mères de jeunes enfants : si elles travaillent dans les services essentiels, elles doivent trouver un moyen de faire garder leurs enfants et si elles travaillent de la maison, elles doivent s'occuper de leurs enfants en bas âge en même temps qu'elles doivent réaliser leur travail professionnel.

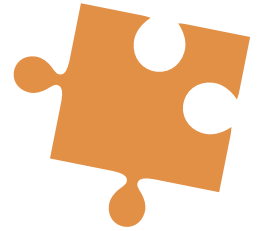
Une étude encore plus récente de Statistique Canada (2021) conclut que

bien qu'elles doivent plus que jamais concilier travail et vie familiale, les femmes continuent d'accomplir la plupart des tâches domestiques. Même si, par rapport à 2017, les femmes étaient moins susceptibles d'être principalement responsables de la lessive et de la préparation des repas pendant la pandémie, aucun changement significatif n'a été observé en ce qui concerne leur participation aux autres tâches domestiques (Zossou, 2021, p. 8).

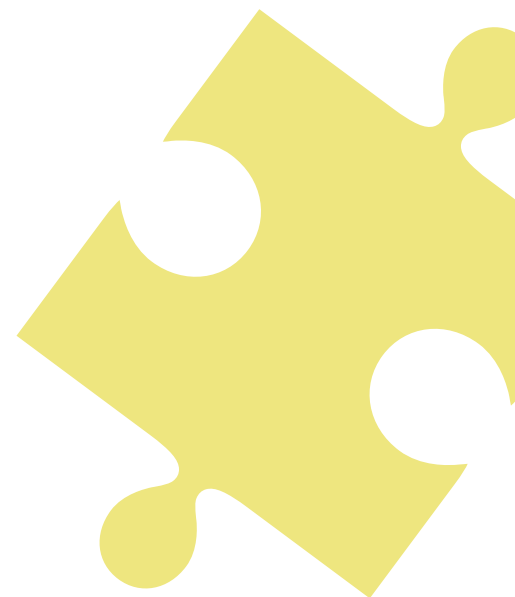
Prendre soin d'un proche en temps de pandémie

Depuis le début de la pandémie, plusieurs femmes offrent encore davantage d'aide ou de soins à une personne de leur entourage. C'est le cas de quatre proches aidantes sur cinq participantes à l'enquête de la Coalition pour la conciliation famille-travail (Dubois-Paradis et Têtu, 2021) et du tiers des femmes participantes au sondage réalisé par l'Observatoire québécois des inégalités et l'Observatoire des tout-petits à l'automne 2020 (Bastien, Morel et Torres, 2020). Les auteurs de cette étude rappellent qu'il s'agit de tâches qui pèsent lourd sur la charge mentale des femmes : organisation des soins, préoccupation du bien-être des proches, etc. Les femmes proches aidantes sont, de surcroît, souvent aussi des travailleuses et des mères (CSF, 2018). Un sondage réalisé par le Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ) à l'été 2020 permet de constater certaines des répercussions du confinement et des mesures sanitaires sur les personnes proches aidantes :

Environ le tiers des répondantes n'ont plus assez de temps pour elles-mêmes, sont tiraillées entre leurs différentes responsabilités et se sentent isolées vis-à-vis de leur famille ou de leurs ami-e-s. Elles sont aussi autour de 40 % à manquer quelques fois de patience envers leurs proches, ou sentir qu'elles ne seront plus capables de prendre soin de leur proche pour encore bien longtemps (RANQ, 2020, p. 3).



LA FERMETURE DES SERVICES DE GARDE A AUSSI ENTRAÎNÉ UNE SURCHARGE POUR LES MÈRES DE JEUNES ENFANTS : SI ELLES TRAVAILLENT DANS LES SERVICES ESSENTIELS, ELLES DOIVENT TROUVER UN MOYEN DE FAIRE GARDER LEURS ENFANTS ET SI ELLES TRAVAILLENT DE LA MAISON, ELLES DOIVENT S'OCCUPER DE LEURS ENFANTS EN BAS ÂGE EN MÊME TEMPS QU'ELLES DOIVENT RÉALISER LEUR TRAVAIL PROFESSIONNEL.



DES IMPACTS SUR L'EMPLOI DES FEMMES ET LEURS CONDITIONS DE TRAVAIL

Les mesures sanitaires, dont le confinement et les fermetures de plusieurs secteurs de l'économie, ont eu, et ont toujours, un impact sur de nombreux travailleurs et travailleuses. Ces dernières sont toutefois particulièrement affectées, et ce, de façon spécifique et pour plusieurs raisons.

Davantage de pertes d'emploi temporaires ou à long terme pour les femmes

Dès le début de la crise, les femmes ont été plus nombreuses que les hommes à perdre leur emploi. Selon des données de Statistique Canada (2020), pour le mois de mars 2020 seulement, 120 200 Québécoises ont perdu leur emploi comparativement à 55 100 hommes. C'est le secteur des services, comme l'hébergement et la restauration, le commerce de détail et la culture, secteurs majoritairement occupés par des femmes, qui explique cet écart.

Selon des données de l'automne 2020, la pandémie a continué d'affecter davantage les femmes malgré une reprise de l'économie. L'Institut de la statistique du Québec (ISQ, 2020) révèle que le taux de chômage des hommes est plus élevé que celui des femmes au quatrième trimestre de 2020 (8,2 % contre 6,2 %). Toutefois, le plus faible taux de chômage des femmes camoufle en réalité le fait que même si le recul de l'emploi des femmes a été plus élevé que celui des hommes (-69 000) à cette période, « 59 200 femmes sont devenues inactives sur le marché du travail (+4,3 %). Elles ont donc compté pour environ 82 % de la hausse globale de la population inactive » (ISQ, 2020).

Les statistiques indiquent que certains groupes de travailleuses sont encore davantage affectés par le recul de l'emploi. Outre l'effet du secteur d'emploi (comme les services), occuper des emplois à temps partiel ou gagner de faibles revenus représentent deux facteurs expliquant le recul de l'emploi. Puisque les femmes sont surreprésentées dans ces deux groupes, elles sont d'autant plus affectées par la crise économique induite par la pandémie (Cloutier-Villeneuve, 2020). Les données de l'ISQ sur l'emploi à temps partiel pour l'année 2020 indiquent que si les emplois à temps plein et à temps partiel ont reculé en 2020 (-101 500 et -106 900 respectivement), la proportion d'emplois à temps partiel perdus est de 13 % alors que celle des emplois à temps plein est plutôt de 2,9 % (Cloutier-Villeneuve, 2021, p. 12). De plus, les pertes d'emploi à temps partiel ont beaucoup plus touché les femmes, avec un recul de 74 400 emplois (32 500 emplois pour les hommes) (Cloutier-Villeneuve, 2021, p. 12).

Ces pertes d'emploi ou la diminution des heures de travail rémunéré ont entraîné une précarisation financière pour certaines femmes. C'est notamment le cas de 17 % des personnes répondantes à l'enquête de la Coalition pour la conciliation famille-travail-études (Dubois-Paradis et Têtu, 2021, p. 30).

Les travailleuses sont surreprésentées dans les services essentiels

D'un autre côté, les services considérés comme essentiels depuis le début de la crise comptent en très grande majorité sur le travail des femmes pour fonctionner. Que ce soit dans les secteurs de la santé ou des services sociaux, de l'éducation à la petite enfance, de l'enseignement, du service à la clientèle dans les pharmacies et les épiceries, de l'entretien ménager ou dans les organismes communautaires, les femmes, partout au Québec, constituent la majeure partie de la main-d'œuvre. Les personnes en première ligne sont donc des femmes.

Ces emplois sont exigeants, d'autant plus en temps de crise, avec les risques de contamination élevés vu les contacts réguliers avec de nombreuses personnes. Il s'agit d'emplois où les femmes prennent soin, éduquent, nettoient, conseillent, écoutent. Alors que ces gestes sont souvent perçus comme « féminins » ou « naturels » pour les femmes, il s'agit plutôt de compétences humaines et techniques développées par ces travailleuses qui sont encore trop peu valorisées, notamment au niveau salarial.

Le télétravail : le lot de plusieurs femmes

Parmi les femmes qui ont conservé leur emploi depuis le début de la crise, plusieurs travaillent à partir de leur domicile. Dans une étude publiée par Statistique Canada en juin 2020, on constate que ce sont « les familles à deux revenus ayant des revenus plus élevés [qui] sont plus susceptibles que les familles à plus faible revenu d'occuper des emplois pouvant être exercés à domicile » (Messacar, Morissette et Deng, 2020, p. 1). Les données indiquent aussi que la faisabilité du travail à domicile varie selon le genre : davantage d'emplois occupés par des femmes pourraient être exercés à domicile que d'emplois occupés majoritairement par des hommes (par exemple, la construction).

Si travailler de la maison a des effets positifs lorsque l'aménagement adéquat est possible (protection contre le virus, moins de déplacements et donc, plus de temps), cela entraîne certains enjeux, entre autres lorsque les personnes ont des enfants à charge à la maison :

Par contre, le contexte actuel de confinement n'est pas toujours aussi facilitant pour le télétravail, car plusieurs mères (et pères) se voient contraints de faire du télétravail, tout en continuant de porter l'essentiel du fardeau familial [...]. Sans oublier que, pendant la pandémie, les écoles et les garderies ont fermé et les enfants sont restés à la maison à temps plein pendant au moins deux mois (Tremblay, 2020, p. 159).

L'enquête par sondage réalisée par la Coalition pour la conciliation famille-travail-études énumère plusieurs facteurs rendant plus difficile le télétravail tel que vécu par les personnes répondantes (en quasi-totalité des femmes) : espaces manquants ou inadéquats pour pratiquer le télétravail, obligation de s'occuper des enfants en même temps que faire du télétravail, difficulté à se concentrer et stress (Dubois-Paradis et Têtu, 2021, p. 16). Des barrières technologiques sont également mises en lumière : problèmes de connexion Internet, problèmes en lien avec l'utilisation de nouveaux outils technologiques et, parfois, problèmes d'accès à Internet. Si ces barrières au télétravail ne sont pas vécues par toutes, 90 % des personnes participantes en ont rencontré au moins une depuis le début de la pandémie.

SI TRAVAILLER DE LA MAISON A DES EFFETS POSITIFS LORSQUE L'AMÉNAGEMENT ADÉQUAT EST POSSIBLE (PROTECTION CONTRE LE VIRUS, MOINS DE DÉPLACEMENTS ET DONC, PLUS DE TEMPS), CELA ENTRAÎNE CERTAINS ENJEUX, ENTRE AUTRES LORSQUE LES PERSONNES ONT DES ENFANTS À CHARGE À LA MAISON

DES IMPACTS SUR LA SANTÉ MENTALE DES FEMMES

Même si la pandémie a eu un effet sur la santé mentale de la population en général, les études démontrent que les femmes² font partie des groupes dont la santé mentale a été la plus affectée par la crise, avec notamment le personnel infirmier et les personnes ayant des revenus plus faibles (Bastien, Morel et Torres, 2020).

Une étude portant sur les différences de genre en matière de santé mentale menée par Statistique Canada au printemps 2020 (Moysier, 2020) permet de formuler plusieurs constats en ce sens :

- Les femmes participantes témoignent d'un plus faible niveau de santé mentale que les hommes : 25,5 % des femmes indiquent que leur santé mentale était « passable » ou « mauvaise », comparativement à 21,2 % des hommes.
- Les femmes déclarent aussi davantage que leur santé mentale s'est détériorée depuis le début de la distanciation physique : 57 % des répondantes disent que leur santé mentale s'est « assez » ou « beaucoup » détériorée alors que c'est le cas de 47 % des répondants.
- Les femmes participantes déclarent plus que les hommes des symptômes correspondant à un trouble anxieux généralisé modéré ou grave, soit 29,3 % comparativement à 20,5 % pour les hommes participants.
- Les femmes ressentent aussi un plus haut niveau de stress que les hommes : 30,5 % des participantes et 20,4 % des participants au questionnaire mentionnent que leur vie était « assez » ou « extrêmement » stressante pendant la pandémie de COVID-19.

Ces observations sont faites dans plusieurs autres études. Par exemple, un sondage réalisé auprès de femmes par la firme Léger en collaboration avec l'Observatoire québécois des inégalités et l'Observatoire des tout-petits à l'automne 2020 permet de constater que

pour 65 % des femmes, le niveau de stress est plus élevé qu'avant la pandémie (70 % chez les 18-34 ans ; 72 % et 73 % respectivement chez les mères d'enfants de 0-5 ans et de 6-12 ans). [...] Aussi, plus de 6 femmes sur 10 (63 %) se sentent plus seules ou isolées, et ce, particulièrement chez les jeunes femmes et les mères de tout-petits où 74 % et 70 % d'entre elles rapportent respectivement ce sentiment. De plus, depuis la pandémie, 44 % des femmes trouvent plus lourd d'arriver à planifier ou gérer toutes leurs responsabilités (Bastien, Morel et Torres, 2020, p. 23).

L'exacerbation des difficultés de concilier les responsabilités familiales et professionnelles peut expliquer, du moins en partie, les difficultés de santé mentale des femmes. Comme le rappellent Bastien, Morel et Torres (2020), une étude de l'INSPQ parue en 2019 a montré qu'une meilleure conciliation famille-travail est « essentielle à la santé mentale des femmes » (p. 17).

Les groupes communautaires participant à l'étude de Bastien, Morel et Torres (2020) mettent aussi en lumière le fait que les réseaux d'entraide avec les proches sont limités par la pandémie, ce qui crée davantage d'isolement et moins d'espace et de temps pour les femmes pour se concentrer sur leur propre bien-être. Par conséquent, cela a aussi des effets sur le bien-être psychologique des femmes.

MÊME SI LA PANDÉMIE A EU UN EFFET SUR LA SANTÉ MENTALE DE LA POPULATION EN GÉNÉRAL, LES ÉTUDES DÉMONTRENT QUE LES FEMMES FONT PARTIE DES GROUPES DONT LA SANTÉ MENTALE A ÉTÉ LA PLUS AFFECTÉE PAR LA CRISE, AVEC NOTAMMENT LE PERSONNEL INFIRMIER ET LES PERSONNES AYANT DES REVENUS PLUS FAIBLES (BASTIEN, MOREL ET TORRES, 2020).

² À noter que les personnes de diverses identités de genre (les personnes qui ne se sont identifiées exclusivement ni au genre féminin ni au genre masculin) sont celles indiquant les moins bons résultats de santé mentale (Moysier, 2020, p. 8)

Un impact particulier sur les travailleuses davantage exposées au virus

Les femmes sont, comme mentionné plus haut, surreprésentées dans les secteurs de la santé et des services sociaux, dans les commerces, comme les pharmacies et les épiceries, ainsi que dans les services de garde et les écoles primaires. En plus de vivre déjà avec une surcharge mentale plus élevée liée à leur emploi que celle engendrée par les emplois à prédominance masculine (Lanteigne, 2019), ces travailleuses sont davantage exposées au virus, ce qui entraîne un stress supplémentaire pour plusieurs d'entre elles.

Par exemple, une étude de l'Institut national de santé publique (INSPQ) réalisée en mai 2020 montre que la détresse psychologique des travailleurs de la santé était plus élevée que celle des travailleurs en général (INSPQ, 2020a).

Une autre étude de l'INSPQ, aussi réalisée en mai 2020, indique que les travailleurs des écoles primaires et des services de garde éducatifs à l'enfance de la province « étaient proportionnellement plus nombreux à être inquiets à l'idée de contracter la maladie et craignaient davantage de la transmettre à leur entourage que les autres répondants [...]. Ils étaient aussi plus anxieux dans les lieux publics et plus préoccupés à l'idée de perdre un être cher à cause de la maladie » (INSPQ, 2020b, p. 2). Ce groupe de travailleurs démontrait aussi une détresse psychologique plus grande que celle des autres répondants âgés de 18 à 69 ans, sauf pour les travailleurs de la santé. L'étude montre de plus qu'ils avaient vu augmenter leur sentiment d'inquiétude et leur anxiété dans les deux semaines précédant leur participation à l'enquête.

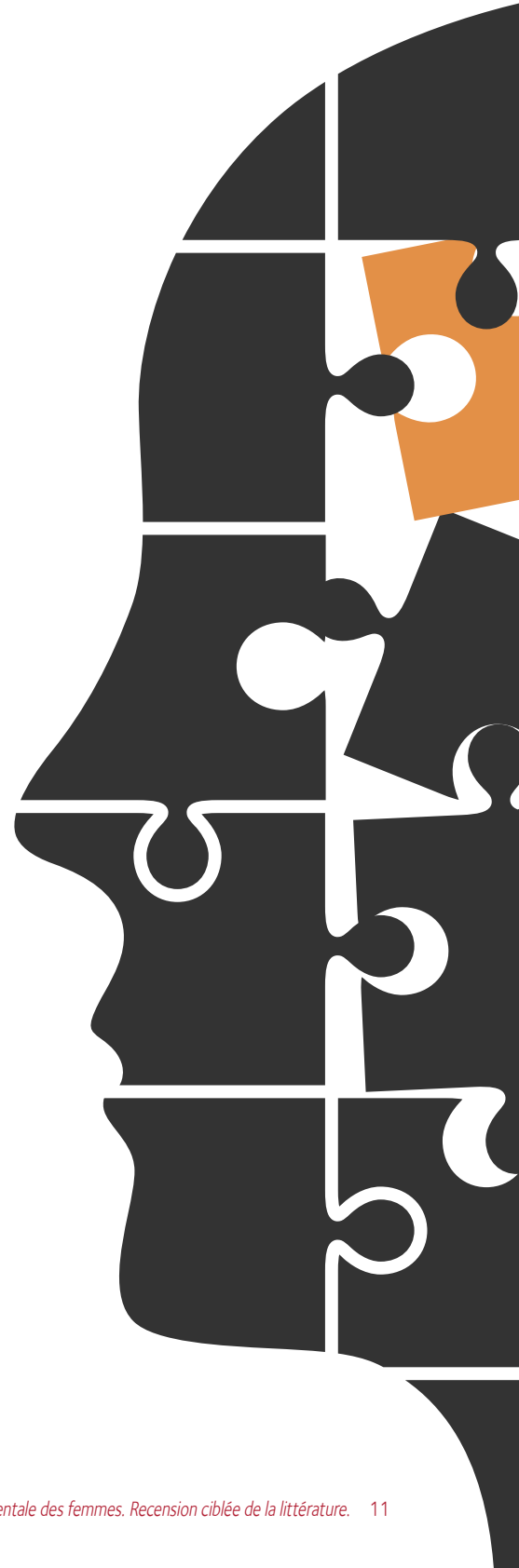
Comme les travailleurs de ces secteurs sont en très grande majorité des travailleuses, il est clair que les femmes qui travaillent dans ces secteurs ressentent un effet plus grand de la pandémie sur leur santé mentale.

L'impact sur les mères

Le rôle de parent en temps de crise sociosanitaire ajoute son lot d'inquiétudes et de stress, particulièrement pour les mères. Un sondage réalisé par la firme SOM pour le Regroupement pour la valorisation de la paternité au printemps 2020 indique que les mères vivent davantage de détresse psychologique que les pères, soit 28 % comparativement à 17 %. Les mères d'enfants de cinq ans et moins seraient encore plus affectées, puisque 37 % d'entre elles mentionnent vivre une détresse psychologique élevée (SOM, 2020, p. 9). Il est à noter que 38 % des parents ayant un revenu familial de moins de 60 000 \$ par an mentionnent avoir un niveau de détresse psychologique élevée (SOM, 2020, p. 52).

Les mères, interrogées dans le cadre de l'étude menée conjointement par l'Observatoire québécois des inégalités et l'Observatoire des tout-petits, indiquent aussi avoir davantage modifié leurs habitudes de consommation de substances. C'est ainsi que 29 % des mères ayant des enfants à la maison disent boire plus d'alcool qu'avant, comparativement à 20 % des femmes sans enfant. La proportion augmente à 33 % pour les mères d'enfants de 0-5 an. Les auteurs de l'étude mentionnent aussi qu'« en octobre, un sommeil plus difficile qu'avant la pandémie était toujours rapporté par 40 % des femmes (c. 46 % en mars) et 45 % des mères de tout-petits » (Bastien, Morel et Torres, 2020, p. 20).

Les mères québécoises mentionnent aussi davantage que les pères être anxieuses que leur enfant fréquente la garderie au printemps 2020 (49 % comparativement à 43 %) (INSPQ, 2020c, p. 2).



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

FAITS SAILLANTS DE LA RECENSION

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.



LISTE DES RÉFÉRENCES

- Bastien, Thomas, Anne-Marie Morel et Sandy Torres. 2020. *Impacts de la pandémie de COVID-19 sur la santé et la qualité de vie des femmes au Québec*, Montréal, Association pour la santé publique du Québec et Observatoire québécois des inégalités, 39 p.
- Cloutier-Villeneuve, Luc. 2021. *État du marché du travail au Québec. Révision 25 février 2021*, Québec, Institut de la statistique du Québec.
- Cloutier-Villeneuve, Luc. 2020. « Marché du travail : effet de la COVID-19 sur les variations de l'emploi dans les industries du Québec », *Marché du travail et rémunération*, Institut de la Statistique du Québec, no 20, août 2020.
- Conseil du statut de la femme. 2018. *Portrait. Les proches aidantes et les proches aidants au Québec. Analyse différenciée selon les sexes*, Québec, Gouvernement du Québec.
- Couturier, Ève-Lyne et Julia Posca. 2021. *Inégales dans la tourmente — L'impact des crises sur les femmes*, Montréal, Institut de recherches socio-économiques.
- Couturier, Ève-Lyne et Julia Posca. 2014. *Tâches domestiques : encore loin d'un partage équitable. Note socio-économique*, Montréal, Institut de recherche et d'informations socio-économiques.
- Drolet, Karine et Andrée Larouche. 2021. *Mise à jour de l'état de situation sur la pauvreté des femmes en Chaudière-Appalaches. Statistiques et constats régionaux*, Lévis, Réseau des groupes de femmes Chaudière-Appalaches, 30 p.
- Dubois-Paradis, Sophie et Martin Têtu. 2021. *Étude sur la conciliation famille-travail-études en contexte de pandémie*, Montréal, Coalition pour la conciliation famille-travail-études.
- Haicault, Monique. 2020. « La charge mentale. Histoire d'une notion charnière (1976-2020) », en ligne : <https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-02881589>
- Institut de la statistique du Québec. 2020. « La participation au marché du travail selon le sexe », en ligne : <https://statistique.quebec.ca/fr/produit/publication/participation-marche-travail-selon-sexe>
- Institut national de santé publique. 2020a. « COVID-19 – Pandémie et travailleurs de la santé », *Sondages sur les attitudes et comportements de la population québécoise*, 24 juillet 2020.
- Institut national de santé publique. 2020b. « COVID-19 – Pandémie et travailleurs des écoles primaires et des services de garde éducatifs à l'enfance », *Sondages sur les attitudes et comportements de la population québécoise*, 3 août 2020.
- Institut national de santé publique. 2020c. « COVID-19 – Perspectives des parents au moment de la rentrée scolaire (Données des sondages réalisés du 21 août au 2 septembre 2020) », *Sondages sur les attitudes et comportements de la population québécoise*, 20 novembre 2020.
- Lanteigne, Amélie. 2019. *Les effets du genre sur la charge mentale. Une étude sur le mal-être en milieu professionnel*, mémoire de maîtrise en sociologie, Université de Montréal.
- Leclerc, Karine. 2020. *Soins des enfants : répercussions de la COVID-19 sur les parents*, Statistique Canada.
- Messacar, Derek, René Morissette et Zechuan Deng. 2020. *Inégalités en matière de faisabilité du travail à domicile pendant et après la COVID-19*, Ottawa, Statistique Canada.
- Moyser, Melissa. 2020. *Différences entre les genres en matière de santé mentale durant la pandémie de COVID-19*, Statistique Canada.
- Pronovost, Gilles. 2015. *Que faisons-nous de notre temps? Vingt-quatre heures dans la vie des Québécois. Comparaisons internationales*, Québec, Presses de l'Université du Québec.

- Pugliese Maude, Ana Fostik, Maude Boulet et Céline le Bourdais. 2017. « Le partage des tâches dans la famille : une transition inachevée ? », *Cahiers de recherche sociologique*, no 63, p. 7-24.
- Regroupement des aidants naturels du Québec (RANQ). 2020. *Les personnes proches aidantes, épuisées et appauvries par la pandémie. Résultats d'un sondage effectué en juillet 2020*, Montréal, Québec.
- Réseau des groupes de femmes Chaudière-Appalaches (RGFCA). 2021. *Les répercussions de la pandémie sur les groupes de femmes en Chaudière-Appalaches. État de situation 2020-2021*, Lévis, Réseau des groupes de femmes Chaudière-Appalaches.
- SOM. 2020. *Sondage sur la coparentalité. Juillet 2020*, rapport final présenté au Regroupement pour la valorisation de la paternité, Montréal, 85 p.
- Statistique Canada. 2020. « Enquête sur la population active, mars 2020 », *Le Quotidien*, 44 p.
- Tremblay, Diane-Gabrielle. 2020. « Le télétravail et le cotravail (coworking) : enjeux socioterritoriaux dans la foulée de la pandémie de COVID-19 », *Organisations et territoires*, vol. 29, no 2, p. 159-162.
- Tremblay, Diane-Gabrielle et Sophie Mathieu. 2020. « Concilier emploi et famille en temps de pandémie : les résultats d'une recherche au Québec », *Les politiques sociales*, novembre 2020, en ligne : <http://www.lespolitiquessociales.org/>
- Zossou, Clémence. 2021. *Partage des tâches domestiques : faire équipe pendant la pandémie de COVID-19*, Statistique Canada.



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.