

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

## REMERCIEMENTS

Nous remercions chaleureusement toutes les femmes qui ont accepté de partager leur vécu afin que nous puissions rendre compte de leurs réalités.

## CRÉDITS

### Réalisation de l'étude et rédaction par le Centre de recherche sociale appliquée

Recherche, analyse et rédaction : Annabelle Seery, avec la collaboration de Danielle Forest et de Lise St-Germain

### Collaboration à la transcription des entretiens

Maxime Blais

### Coordination du projet par le Réseau des groupes de femmes Chaudière-Appalaches

*Comité ad hoc sur l'analyse des résultats préliminaires :*

Catherine Bach, Secrétariat à la condition féminine

Christiane Bourgault, Centre-Femmes La Jardilec

Karine Drolet et Caroline Hamel, Réseau des groupes de femmes Chaudière-Appalaches

Catherine Giguère, Centre de services scolaire Beauce-Etchemins

Édith St-Hilaire, Centre intégré de santé et de services sociaux Chaudière-Appalaches

### Révision linguistique

Diane Tremblay Audet

### Graphisme

Sonia Landry

## DROIT DE REPRODUCTION

©CRSA, 2022

ISBN 978-2-924046-48-7 (version numérique PDF)

ISBN 978-2-924046-66-1 (version imprimée)

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 avec la collaboration de Danielle Forest et Lise St-Germain. 2022. *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*. Rapport 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, 56 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.



# SOMMAIRE

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. Les résultats serviront à informer et à sensibiliser les partenaires de l'Entente sur cette réalité vécue par les femmes. Pour atteindre ces objectifs, une démarche méthodologique en trois volets a été réalisée : une recherche documentaire et statistique ciblée, une collecte de données qualitatives par entretiens individuels auprès de 22 femmes ainsi que 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*.

Les statistiques et les informations disponibles dans la littérature récente mettent en lumière les nombreux effets négatifs de la pandémie sur les femmes, que ce soit directement en lien avec leur statut de travailleuses ou sur la gestion de la conciliation famille-travail ou, de manière générale, sur leur santé mentale.

De façon plus précise, les propos des femmes rencontrées montrent bien l'alourdissement de leur charge mentale depuis le début de la crise sociosanitaire en mars 2020 et les effets qu'elle a eus sur elles.

Trois facteurs principaux semblent avoir alourdi la charge mentale des femmes au sein des familles. En premier lieu, elles sont obligées d'organiser ou de réorganiser le moyen de garde de leurs enfants. Ensuite, elles doivent s'occuper de l'école à la maison des enfants au primaire ou au secondaire. Ces deux éléments sont des tâches qui s'ajoutent à celles qu'elles réalisaient déjà pour leurs enfants. Enfin, au cours de cette période pandémique, elles font face à une diminution du soutien extérieur à leur noyau familial, causée par la suspension de plusieurs services payants ou par l'impossibilité d'entrer en contact avec des proches qui auparavant participaient aux soins des enfants ou des proches dépendants.

Plusieurs femmes ont aussi vécu une situation d'instabilité dans leur vie professionnelle. Pour celles ayant travaillé de chez elles, les frontières moins étanches entre vie professionnelle et vie personnelle ont souvent entraîné une augmentation des heures travaillées. Le télétravail a aussi engendré des sollicitations constantes et de sources diverses (enfants, collègues, supérieur.e.s, etc.) qui leur ont laissé peu de répit. Plusieurs travailleuses œuvrant dans des services essentiels (notamment en santé et en éducation) ont vécu une surcharge de travail, mais aussi une surcharge émotionnelle due aux risques de contamination et à une organisation du travail qui laissait peu de place aux absences ponctuelles pour s'occuper de leurs enfants. Bien que les employeur.e.s se sont montrés généralement empathiques et compréhensifs, peu de stratégies collectives ont été mises en place pour alléger la charge de leurs employées. Peu de solutions concrètes ont été proposées aux femmes, sauf dans le milieu communautaire.

L'alourdissement de la charge mentale des femmes depuis le début de la crise a eu des effets concrets sur leur santé mentale et physique. Les préoccupations pour les proches et le sentiment de culpabilité des femmes ont aussi augmenté et ont

par le fait même eu un impact négatif sur leur bien-être psychologique. De plus, les activités personnelles (sorties sociales, entraînement, loisirs culturels, etc.) qui, habituellement, pouvaient leur permettre de prendre un peu de répit et du temps pour elles n'étaient plus possibles à cause de règles sanitaires.

Les stratégies identifiées par les femmes rencontrées pour alléger leur charge mentale se résument principalement à des actions personnelles liées au contexte d'individualisation de l'enjeu de répartition genrée des tâches relatives aux enfants et à la proche aidance. Pourtant, les situations vécues mettent plutôt en lumière le maintien de la division sexuelle du travail et les attentes genrées envers les femmes et les hommes. Par conséquent, des pistes d'actions collectives sont nécessaires et peuvent servir de leviers de transformations sociales dans une perspective d'égalité entre les hommes et les femmes.

# TABLE DES MATIÈRES

## SOMMAIRE 3

## TABLE DES MATIÈRES 5

## INTRODUCTION 6

### DÉMARCHE DE RECHERCHE ET MÉTHODOLOGIE 8

Une approche qualitative par entretiens individuels à distance 8

L'analyse secondaire de données du RGFA 11

Une approche collaborative 12

### LA CHARGE MENTALE : DE QUOI PARLE-T-ON? 13

Le travail invisible des femmes au sein des familles 13

La charge mentale, « la partie la plus invisible du travail invisible » 13

### LE TRAVAIL DES FEMMES ET LA PANDÉMIE DE COVID-19 : CE QU'EN DIT LA LITTÉRATURE 15

Une augmentation de la charge de travail des femmes au sein de leur famille 16

Des impacts sur l'emploi des femmes et leurs conditions de travail 17

Des impacts sur la santé mentale des femmes 19

### LA CHARGE MENTALE DES TRAVAILLEUSES DE CHAUDIÈRE-APPALACHES 22

Les femmes rencontrées 22

Représentation de la charge mentale pour les femmes 26

La responsabilité de la planification de la vie familiale avant... et pendant la pandémie 26

L'exacerbation de la charge mentale liée à la vie familiale 28

L'exacerbation de la charge mentale liée à la vie professionnelle et à la conciliation famille-travail 31

Les effets de la crise sociosanitaire sur les travailleuses 36

Des stratégies pour alléger la charge mentale des femmes 43

### LES PRINCIPAUX CONSTATS ET LES PISTES D'ANALYSE 48

### DES LEVIERS DE TRANSFORMATIONS SOCIALES 49

### LISTE DES RÉFÉRENCES 50

# INTRODUCTION

Le Réseau des groupes de femmes Chaudière-Appalaches (RGFCA) est mandataire et fiduciaire 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 (ci-après l'Entente). Un des volets du plan d'action de l'Entente porte sur la santé globale des femmes. Ce volet a pour objectif de documenter, d'informer et de sensibiliser les partenaires sur les enjeux touchant la santé globale des femmes, spécifiquement en ce qui concerne la charge mentale des travailleuses dans un contexte de crise sociosanitaire.

Pour atteindre ces objectifs, le RGFCA a voulu réaliser une recherche exploratoire concernant l'impact de la pandémie sur la charge mentale des travailleuses de sa région. Il a requis l'expertise du Centre de recherche sociale appliquée (CRSA) pour la mener.

**Le Réseau des groupes de femmes Chaudière-Appalaches (RGFCA)** est un regroupement régional de groupes de femmes qui travaille à la défense des droits et à l'amélioration des conditions de vie des femmes.

Le RGFCA :

- appuie ses membres sur des enjeux communs liés aux droits des femmes ;
- constitue un lieu d'actions, d'échanges d'informations, de connaissances et d'expertises en matière de droit des femmes ;
- favorise la concertation entre les membres ;
- représente ses membres auprès des instances politiques et publiques.

**[www.femmesca.com](http://www.femmesca.com)**

## **Entente sectorielle de développement en matière d'égalité entre les femmes et les hommes 2020-2021**

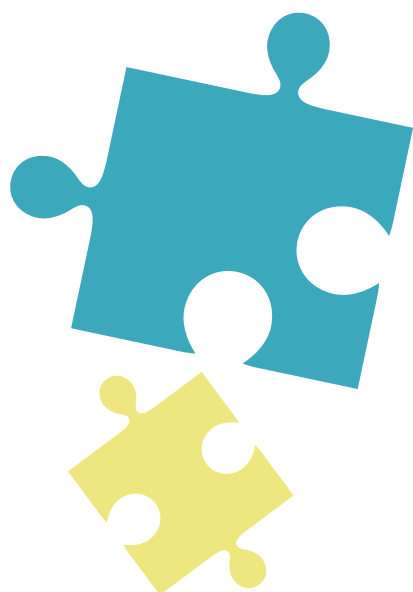
En plus du RGFCA, les partenaires suivants en sont signataires :

- le Secrétariat à la condition féminine ;
- le ministère des Affaires municipales et de l'Habitation ;
- le Centre intégré de santé et de services sociaux de Chaudière-Appalaches ;
- la Ville de Lévis ;
- les neuf municipalités régionales de comté du territoire (Appalaches, Beauce-Sartigan, Bellechasse, Etchemins, L'Islet, Lotbinière, Montmagny, La Nouvelle-Beauce et Robert-Cliche).

Les centres de services scolaires de la région sont aussi partenaires sans être signataires de l'Entente.

# LES FEMMES DANS LA RÉGION DE CHAUDIÈRE- APPALACHES

Quelques données statistiques  
tirées de la *Mise à jour de l'état  
de situation sur la pauvreté des  
femmes en Chaudière-Appalaches*



En 2018, la région compte **210 199 femmes sur une population totale de 426 100 personnes** (49 % de la population totale).

En 2016, la région compte **3 645 femmes immigrantes et 3 670 hommes immigrants**, soit un peu moins de 2 % de la population féminine de la région.

## ÉDUCATION

En 2016, **20 % des femmes de 25 à 64 ans sont titulaires d'un grade universitaire** (14 % des hommes du même groupe d'âge).

Femmes diplômées dans les concentrations suivantes au baccalauréat :

**Sciences sociales et humaines : 68 %**

**Sciences de la santé : 20 %**

**Sciences pures et appliquées : 8,5 %**

**Études plurisectorielles : 3 %**

## REVENU D'EMPLOI

En 2020, le **saire hebdomadaire médian des femmes de la région est de 800 \$ (988 \$ pour les hommes)**, soit un revenu annuel médian d'environ 40 000 \$.

## SECTEURS D'EMPLOI OCCUPÉS PAR LES FEMMES

En 2016, les femmes de la région sont concentrées dans les domaines suivants :

**Vente et services : 27 %**

**Affaires, finance et administration : 23 %**

**Enseignement, droit et services sociaux, communautaires et gouvernementaux : 16 %**

En 2016, peu de femmes occupent des emplois dans les domaines suivants :

**Ressources naturelles, agriculture et production connexe : 1 %**

**Transport, machineries et secteurs apparentés : 2 %**

## SANTÉ

**Les femmes de la région sont proportionnellement plus nombreuses que les hommes à vivre une détresse psychologique élevée** (30 % des femmes comparativement à 21 % des hommes).

# DÉMARCHE DE RECHERCHE ET MÉTHODOLOGIE

L'étude vise à documenter l'impact de la crise sociosanitaire sur la charge mentale des travailleuses de la région de Chaudière-Appalaches pour ensuite informer et sensibiliser les partenaires de l'Entente. Pour atteindre ces objectifs, une démarche en trois volets a été réalisée :

- 1) Une **recherche documentaire et statistique ciblée** visant à bien définir en quoi consiste le concept de « charge mentale » et à présenter les données à ce propos qui portent sur la crise sociosanitaire de la COVID-19 dans la région de Chaudière-Appalaches, au Québec, ou plus largement au Canada, selon la disponibilité de l'information.
- 2) Une **collecte de données qualitatives par entretiens individuels auprès de 22 femmes** visant à recueillir les points de vue et les expériences des travailleuses de la région relativement à l'impact de la pandémie sur leur charge mentale. Il s'agit du cœur de la démarche de recherche.
- 3) **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***, à partir des questions de recherche du présent projet. Les propos recueillis dans ce projet auprès de la majorité des groupes membres du RGFCa révèlent certains des impacts sur la charge mentale des travailleuses œuvrant dans ces diverses organisations. Ces connaissances ont été mobilisées dans le présent projet.

## QUELQUES QUESTIONS QUI ONT GUIDÉ LA RECHERCHE

- De quelles façons la pandémie affecte-t-elle la charge mentale des travailleuses ?
- Quels changements les travailleuses observent-elles depuis le début de la crise :
  - Dans leur milieu de travail ?
  - Au sein de leur famille/couple ?
- Comment les milieux de travail prennent-ils en compte la charge mentale des femmes ?
- Quels impacts ces changements ont-ils eus sur la santé (psychologique et physique) des travailleuses ?
- Quelles pourraient être les pistes d'amélioration pour alléger la charge mentale des travailleuses ?

## UNE APPROCHE QUALITATIVE PAR ENTRETIENS INDIVIDUELS À DISTANCE

Pour obtenir les points de vue et le vécu de femmes directement concernées par le sujet de la recherche, une approche qualitative par entretiens individuels a été privilégiée. Cette méthode a permis aux femmes de s'exprimer plus en profondeur qu'elles auraient pu le faire avec un sondage ou lors d'un groupe de discussion par exemple.

Le contexte sociosanitaire du printemps 2021 a obligé la tenue des entretiens à distance, soit au téléphone ou au moyen de la plateforme Zoom, à la convenance des femmes participantes. Les entretiens ont duré en moyenne 45 minutes.

## UN RECRUTEMENT LARGE ET RAPIDE

Le recrutement a été fait principalement par l'entremise des partenaires de l'Entente. Ces derniers ont été invités à diffuser l'appel à la participation au sein de leur organisation. Des contacts ciblés ont aussi été réalisés auprès de femmes ne travaillant pas dans les secteurs visés par les partenaires de l'Entente, particulièrement dans le secteur des services, et ce, afin de s'assurer d'une diversité de caractéristiques propres aux femmes participantes. La démarche qualitative permet ainsi de prendre la mesure de réalités variées.

L'objectif de rencontrer 20 femmes aux profils différents a été facilement atteint : en quelques jours seulement, plus de 90 femmes ont démontré un intérêt à participer. Un recrutement aussi rapide et facile est rare dans un processus de recherche, d'autant plus qu'il a été réalisé par un appel à la participation ciblé, et ce, dans un délai très court. **Cet engouement montre à lui seul à quel point de nombreuses femmes se sentent concernées par le sujet et ont le désir d'en parler.**



## CRITÈRES DE BASE

- Être une femme âgée de 18 ans et plus
- Être une femme occupant un emploi ou ayant occupé un emploi depuis le début de la pandémie
- Être une femme résidant dans la région de Chaudière-Appalaches
- Participer au projet sur une base volontaire

## DIVERSITÉ RECHERCHÉE

- **Territoire de résidence** (ville de Lévis ou d'une des neuf MRC)
- **Occupation principale** (en emploi à temps plein ou à temps partiel, sans emploi, etc.)
- **Secteur d'emploi** (services essentiels ou non) **et lieu de travail** (télétravail ou non)
- **Profil familial et conjugal** (avec enfants d'âges variés ou sans ; en couple ou non ; proche aidante)
- **Profil socioéconomique** (éducation et revenu)
- **Lieu de naissance** (immigration récente ou non)





## 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. »**

(Travailleuse du secteur de l'éducation, en couple avec enfants)

**« 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. »**

(Travailleuse du secteur communautaire, femme immigrante en couple avec enfants)

## 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. »**

(Travailleuse du secteur de la santé, femme immigrante avec enfant)

**« 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. »**

(Travailleuse autre secteur, en couple avec enfant)

**« Intéressant, émouvant. Oui, émouvant parce que de nommer, de mettre des mots sur quelque chose qui est devenu... Inquiétez-vous pas, je ne remets 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. »**

(Travailleuse du secteur de l'éducation, en couple avec enfants)

## DES RENCONTRES DE PRÉSENTATION-VALIDATION

Les femmes ayant participé aux entretiens et les femmes intéressées, mais qui n'ont pas pu être rencontrées, ont été invitées à participer à une des deux rencontres en ligne prévues les 22 et 23 septembre 2021. Ces rencontres avaient pour but de présenter les grands constats de la recherche, de susciter une discussion entre les femmes à ce sujet et de faire émerger quelques pistes de solutions. Ainsi, ces activités de présentation-validation offraient à un plus grand nombre de femmes la possibilité de participer au projet tout en permettant de valider les résultats obtenus.

Seules quatre femmes sur neuf inscrites ont finalement participé aux rencontres. Le moment de l'année (près de la rentrée scolaire) et le fait que, contrairement aux entretiens individuels, les rencontres soient à des moments fixés à l'avance peuvent expliquer cette participation plutôt faible.

Toutefois, les échanges avec les femmes présentes, dont deux qui n'avaient pas participé aux entretiens individuels, ont permis de valider les constats de la recherche et de nuancer certains aspects.

## UNE PRÉOCCUPATION ÉTHIQUE CONSTANTE

Comme pour tout projet de recherche mené auprès de personnes, l'équipe de recherche du CRSA avait un souci éthique. Il était particulièrement présent en ce qui a trait aux émotions ressenties par les femmes rencontrées, puisque la charge mentale est un sujet qui peut être douloureux pour certaines d'entre elles, étant très lié au bien-être psychologique et émotionnel. La préoccupation éthique s'est notamment manifestée par la vérification des effets de l'entrevue sur les femmes et par le souci de s'assurer qu'elles allaient bien à la fin de l'entrevue. Une ressource était aussi disponible si les femmes en ressentaient le besoin. Toutefois, aucune n'a utilisé cette possibilité.

## L'ANALYSE SECONDAIRE DE DONNÉES DU RGFC

Afin de documenter l'impact qu'a la pandémie sur les groupes de femmes et sur les femmes de la région, le RGFC a réalisé 18 entretiens, parfois individuels, parfois en groupe, auprès de travailleuses de leurs groupes membres de juillet à octobre 2020 (RGFC, 2021). Sans porter directement sur la charge mentale des travailleuses, certains passages de ces entretiens abordaient le sujet.

Les travailleuses rencontrées ont parlé de leur propre situation, de celle de leurs collègues et aussi de celles des femmes qui utilisent leurs services.

Pour réaliser l'analyse secondaire des données pour le projet sur la charge mentale, chacune des transcriptions d'entretiens a été lue en portant une attention aux passages portant sur :

- **L'adaptation dans les façons de travailler, notamment la question du télétravail**
- **Les émotions vécues par les travailleuses et leur santé mentale**
- **Les liens entre le travail et la famille (soins aux enfants et aux proches dépendants)**

Ces thématiques larges sont issues de la problématique du projet (définition de la charge mentale et recension des écrits sur le sujet). Une attention a aussi été portée à d'autres thèmes pouvant avoir un lien avec l'objet de la recherche.

L'analyse rend compte de similitudes entre le point de vue des travailleuses du milieu communautaire et celui des femmes interrogées dans le cadre des entretiens prévus dans le projet initial.

Les données ainsi organisées ont été ajoutées à celles recueillies lors des entretiens auprès des 22 femmes au printemps 2021.

## UNE APPROCHE COLLABORATIVE

Une approche collaborative a été privilégiée pour mener à bien le projet de recherche. La directrice et l'agente de projet du RGFA ont participé à l'élaboration de la démarche méthodologique ainsi qu'au recrutement des femmes participantes. Un comité ad hoc a aussi été créé afin de discuter des résultats des premières analyses et de les approfondir. Ainsi, une rencontre regroupant des personnes de différentes organisations (Centre de services scolaire, Centre intégré de santé et de services sociaux (CISSS), Secrétariat à la condition féminine (SCF) et un centre de femmes) en plus de la directrice générale et de l'agente de projet du RGFA a eu lieu au début de l'automne 2021. Elles ont pu poser un regard sur les résultats à partir de leur propre expertise et ainsi enrichir les analyses et les pistes d'action. Enfin, la version finale du rapport a été revue en collaboration avec l'équipe du RGFA.

# 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.

## 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.

# 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 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 broser un portrait de l'enjeu que constitue la charge mentale des travailleuses au cours de cette période.

Aucune donnée statistique différenciée selon le sexe n'est disponible spécifiquement pour la région de Chaudière-Appalaches en ce qui a trait à la charge mentale des femmes depuis le début de la crise sociosanitaire. 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.

## 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 résument 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).



# 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.

# 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 femmes<sup>1</sup> 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 (Moyser, 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.

---

<sup>1</sup> 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 (Moyser, 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 PANDMIE DE COVID-19 SUR LES FEMMES

## FAITS SAILLANTS DE LA RECENSION

### Augmentation de la charge de travail des femmes dans la famille

**L**a 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.

**L**es 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.

**L**es 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

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

**D**eux 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.

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

**L**es femmes sont aussi surreprésentées dans les emplois dits essentiels.

**L**es 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).

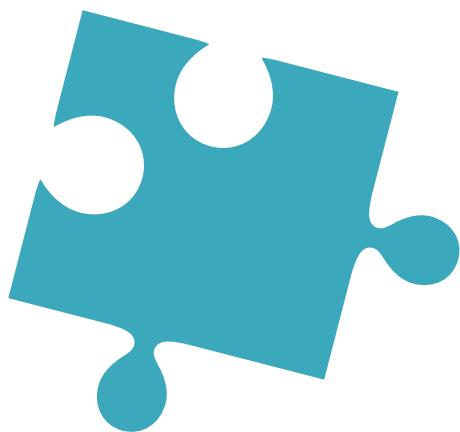
### Impact de la pandémie sur la santé mentale des femmes

**D**epuis 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.

**L**es 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.

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

**L**es 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.



# LA CHARGE MENTALE DES TRAVAILLEUSES DE CHAUDIÈRE-APPALACHES

Les statistiques et les informations disponibles dans la littérature récente mettent en lumière les nombreux effets de la pandémie sur les femmes, que ce soit directement en lien avec leur statut de travailleuses ou la gestion de la conciliation famille-travail ou, de façon plus générale, leur santé mentale.

L'enjeu de la charge mentale touche ces trois aspects et aucune statistique ne peut réussir à documenter la façon dont les femmes vivent cette réalité. Afin de mieux comprendre ce que signifie pour les travailleuses de porter la charge mentale en temps de crise sociosanitaire, la rencontre des principales concernées s'avère nécessaire.

Plus particulièrement, quelles sont les réalités vécues par les travailleuses résidant sur le territoire de Chaudière-Appalaches depuis le début de la pandémie? Qu'ont-elles à dire des effets de la pandémie sur leur charge mentale? Les entretiens individuels auprès de 22 travailleuses de la région ont permis de répondre à ces questions.

Les femmes se sont exprimées sur leurs représentations de la charge mentale et de la responsabilité de l'organisation au sein de leur famille. Elles ont raconté comment leur charge mentale a été alourdie, tant au niveau de leur famille que de leur vie professionnelle et de la conciliation famille-travail. Elles ont aussi identifié les effets qu'a eus cet alourdissement sur leur santé physique et mentale et sur leur bien-être. Elles ont finalement évoqué des pistes de stratégies pour alléger la charge mentale.

## LES FEMMES RENCONTRÉES

La diversité de profils recherchée chez les femmes rencontrées a été atteinte. C'est le cas en ce qui a trait au territoire de résidence, au type d'emploi occupé, au lieu de travail durant la pandémie (télétravail ou non) et à la situation familiale (situation conjugale, présence et âge des enfants, rôle de proche aidante). De plus, trois femmes sont immigrantes (origines et situations d'emploi diverses).

Plusieurs des femmes rencontrées détiennent un diplôme plus élevé que la moyenne de la région (13 femmes ont un diplôme universitaire) et ont des revenus plus élevés (13 femmes ont un revenu annuel personnel de plus de 60 000 \$). Les principaux canaux de recrutement (organisations publiques et parapubliques de la région) peuvent avoir eu un impact sur les caractéristiques des femmes rejointes. Toutefois, l'élargissement du recrutement à l'extérieur de ces organisations a permis de rejoindre des femmes ayant des diplômes de niveau secondaire ou collégial et possédant des revenus plus faibles.

Les tableaux ci-dessous font état de la situation des femmes au moment de l'entrevue. Notons que certaines peuvent avoir perdu leur emploi durant la pandémie, mais l'avoir retrouvé par la suite, ce qui les place dans la catégorie « en emploi ».

| LIEU DE NAISSANCE                       | FEMMES (N) |
|-----------------------------------------|------------|
| Québec (Canada)                         | 19         |
| Ailleurs qu'au Canada                   |            |
| Toutes                                  | 3          |
| Arrivée au Québec depuis moins de 5 ans | 1          |
| Arrivée au Québec depuis 5 à 10         | 2          |

| TERRITOIRE DE RÉSIDENCE   | FEMMES (N) |
|---------------------------|------------|
| Ville de Lévis            | 2          |
| MRC de L'Islet            | 2          |
| MRC de Montmagny          | 6          |
| MRC de Bellechasse        | 4          |
| MRC de La Nouvelle-Beauce | 2          |
| MRC de de Beauce-Sartigan | 2          |
| MRC des Appalaches        | 1          |
| MRC de Lotbinière         | 3          |
| <b>Total</b>              | <b>22</b>  |

| ÂGE            | FEMMES (N) |
|----------------|------------|
| 18 à 25 ans    | 0          |
| 26 à 35 ans    | 8          |
| 36 à 45 ans    | 9          |
| 46 à 55 ans    | 4          |
| Plus de 55 ans | 1          |
| <b>Total</b>   | <b>22</b>  |

| OCCUPATION PRINCIPALE     | FEMMES (N) |
|---------------------------|------------|
| En emploi à temps plein   | 19         |
| En emploi à temps partiel | 2          |
| Chômage (lié à la COVID)  | 1          |
| <b>Total</b>              | <b>22</b>  |

| SECTEUR D'EMPLOI                                                                                                          | FEMMES (N) |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| Éducation (enseignante, directrice, secrétaire, éducatrice en service de garde, autre professionnelle, employée d'un CSS) | 7          |
| Santé (infirmière, secrétaire médicale)                                                                                   | 3          |
| Communautaire                                                                                                             | 3          |
| Services (commerce et soins personnels)                                                                                   | 3          |
| Municipal (professionnelle ou technicienne employée par une MRC ou une municipalité)                                      | 3          |
| Autre                                                                                                                     | 3          |
| <b>Total</b>                                                                                                              | <b>22</b>  |

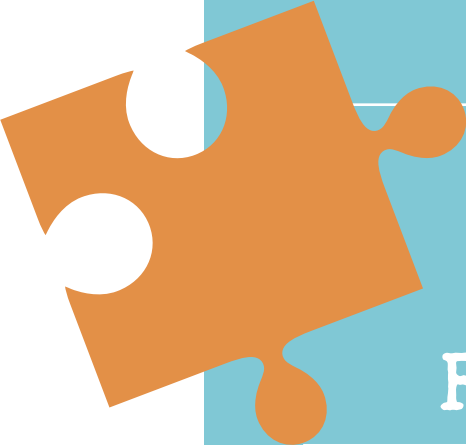
| LIEU DE TRAVAIL DURANT LA PANDÉMIE                           | FEMMES (N) |
|--------------------------------------------------------------|------------|
| Uniquement sur le lieu de travail                            | 6          |
| En partie sur le lieu de travail et en partie en télétravail | 10         |
| Surtout en télétravail                                       | 6          |
| <b>Total</b>                                                 | <b>22</b>  |

| REVENU PERSONNEL ANNUEL  | FEMMES (N) |
|--------------------------|------------|
| 20 000 \$ et moins       | 3          |
| De 20 001 \$ à 40 000 \$ | 3          |
| De 40 001 \$ à 60 000 \$ | 3          |
| De 60 001 \$ à 80 000 \$ | 11         |
| 80 001 \$ et plus        | 2          |
| <b>Total</b>             | <b>22</b>  |

| DERNIER DIPLÔME OBTENU                                  | FEMMES (N) |
|---------------------------------------------------------|------------|
| Aucun diplôme                                           | 0          |
| Diplôme d'études secondaires (DES)                      | 1          |
| Diplôme d'études professionnelles (DEP)                 | 4          |
| Diplôme d'études collégiales général (DEC général)      | 0          |
| Diplôme d'études collégiales techniques (DEC technique) | 4          |
| Diplôme universitaire (certificat)                      | 1          |
| Diplôme universitaire (baccalauréat)                    | 6          |
| Diplôme universitaire (maîtrise)                        | 6          |
| <b>Total</b>                                            | <b>22</b>  |

| PRÉSENCE D'ENFANTS                   | FEMMES (N) |
|--------------------------------------|------------|
| Sans enfant                          | 2          |
| Avec enfant                          |            |
| Tous âges                            | <b>20</b>  |
| Au moins 1 enfant de moins de 5 ans  | 5          |
| Au moins un enfant de 5 à 12 ans     | 10         |
| Au moins un enfant de 13 à 17 ans    | 3          |
| Au moins un enfant de 18 ans et plus | 3          |
| Enfants en garde partagée            | 3          |
| Aucun enfant à la maison             | 3          |
| <b>Total</b>                         | <b>22</b>  |





## PRINCIPALES CARACTÉRISTIQUES DES FEMMES RENCONTRÉES

---

- Des femmes de Lévis et de sept MRC ont participé.
  - Des femmes d'âge divers ont participé, mais la majorité des femmes ont entre 26 et 45 ans.
  - La majorité des femmes sont nées au Canada (trois femmes sont immigrantes).
  - La majorité des femmes occupent un emploi à temps plein.
  - Plusieurs secteurs d'emploi sont représentés, mais celui de l'éducation l'est davantage.
  - La majorité des femmes ont travaillé en mode « hybride » au cours de la première année de la pandémie (parfois sur le lieu de travail, parfois en télétravail).
  - La majorité des femmes ont un revenu annuel entre 60 000 \$ et 80 000 \$.
  - La majorité des femmes détiennent un diplôme d'études universitaires.
  - La majorité des femmes habitent en couple avec des enfants.
  - La majorité des femmes ont au moins un enfant (20 femmes sur 22). Parmi elles, la moitié a au moins un enfant âgé de 5 à 12 ans.
- 

# REPRÉSENTATION DE LA CHARGE MENTALE POUR LES FEMMES

Les femmes participantes se sont exprimées sur leur représentation de la charge mentale. Trois grandes idées ressortent des propos de la majorité :

- **Devoir penser à tout pour tous les membres de la famille**
- **N'avoir personne sur qui s'appuyer**
- **Avoir le sentiment de devoir être à la hauteur dans toutes les sphères de sa vie**

Les femmes disent que la charge mentale peut entraîner une grande pression qui peut quant à elle mener à l'épuisement.

*« 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. [...] C'est une grande force, mais aussi une grande faiblesse, d'être capable de mener le bateau pour soi, pour les autres. »*

(Travailleuse du secteur communautaire, avec enfants)

*« 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. »*

(Travailleuse autres secteurs, avec enfants)

## LA RESPONSABILITÉ DE LA PLANIFICATION DE LA VIE FAMILIALE AVANT... ET PENDANT LA PANDÉMIE

En plus d'être responsables de la majorité du travail domestique, ce sont presque exclusivement les femmes qui s'occupent de la planification et de l'organisation de la vie familiale, qu'elles aient ou non un conjoint : planification des repas, de la lessive (pour que les enfants aient toujours des vêtements propres), des activités des enfants (trouver les activités qui répondent aux intérêts), des rendez-vous médicaux et des exercices ou des suivis à faire avec l'enfant une fois de retour à la maison, etc. C'était le cas avant le début de la crise sociosanitaire, et c'est toujours le cas pendant.

Les femmes en couple ont mentionné qu'elles ne sont pas seules à réaliser le travail domestique. Leur conjoint contribue aussi. Toutefois, plusieurs ont précisé que ce sont elles qui pensent aux tâches à réaliser et que leurs conjoints les exécutent. Si certaines des femmes s'en accommodent, d'autres trouvent plutôt lourd le poids de cette charge sur leurs épaules et aimeraient que la situation change.

*« C'est le changement de saison : acheter des souliers, des casquettes. Tu sais, faire l'inventaire des vêtements qui font encore, les vêtements qui font plus. Acheter tout ça. Les magasins fermés, ça ajoute à l'organisation. C'est maman qui pense à tout ça. [...] Et avant la pandémie, c'est la gestion des cours de natation, les cours de gymnastique... Fait que, c'est moi qui accompagnais les petits, moi qui pensais à l'inscription, à regarder le journal municipal pour trouver les activités intéressantes pour eux. On pense à tout ça. [...] D'aller aux rendez-vous, c'est une chose, mais ce qui me met de la pression, c'est plus assurer la continuité de ça à la maison. Je vais penser aux activités, aux exercices à faire. J'ai de la pression parce que je veux bien le faire. Je veux que la physio voie des progrès quand je vais*

***retourner avec ma fille. C'est ce bout-là qui me met comme plus de pression. C'est le suivi de tous les rendez-vous. »***

(Travailleuse du secteur de l'éducation, en couple avec enfants)

***« Souvent mon chum va me dire “je suis ton helper”. Ma mère, qui est d'une autre génération, et ma grand-mère arrêtaient pas de me dire qu'elles ont rarement vu un homme en faire autant et de quoi je me plains. Effectivement, c'est quelqu'un qui m'aide beaucoup dans les tâches, mais il faut que je les initie. Là on est dans un changement de saison, c'est certain que la semaine prochaine le soccer commence, il nous manque des choses, bien j'ai deux choix : c'est soit moi qui y vais avec les enfants ou je dois lui dire d'aller chercher ça. Dans ce temps-là, je dois lui dire où aller, quelle grandeur de souliers, quel format de ballon. Je fais la liste et après ça, il part et il va le faire. Mais au niveau de la planification, c'est clair que c'est moi. La planification des repas, l'anniversaire de sa mère, le cadeau, tout tout tout. »***

(Travailleuse du secteur municipal, en couple avec enfants)

Pour les femmes partageant leur vie avec un conjoint et des enfants assez jeunes, rares sont celles pour qui le conjoint a modifié son implication au sein de la famille de façon durable depuis le début de la pandémie. Le fait qu'ils aient très peu ou pas du tout vu de modifications à leur vie professionnelle est une des raisons évoquées pour expliquer ce statu quo.

Quelques femmes racontent que leur conjoint a davantage pris en charge de tâches ménagères ou a passé plus de temps auprès des enfants au début de la pandémie alors que leur emploi avait été mis « sur pause » durant quelques semaines. Elles mentionnent avoir apprécié cette période où elles pouvaient se consacrer à leur emploi sans avoir à gérer tout le reste de la maisonnée. Toutefois, lorsque leur conjoint a repris le travail, le partage plus équitable du travail et de la charge familiale ne s'est pas maintenu : ces femmes ont repris leur rôle de principale responsable de la vie familiale.

***« Quand la COVID a commencé, il a pris tout de suite le congé, il a arrêté. Son entreprise, sur le coup, elle a été mise sur pause. À ce moment-là, c'était merveilleux pour les repas et tout ça... Il habillait les enfants, il partait, il faisait le choix d'activités, après ça, il allait faire un peu d'épicerie avec eux, ramenait ça ici, faisait les repas. Donc, je descendais, mon repas était sur la table, j'en revenais pas, j'avais l'impression d'habiter à l'hôtel. Ça, c'était simple, ça vraiment aidé. Mais depuis son retour au travail, j'ai l'impression qu'il arrive à s'occuper de sa job, il fait ses affaires, ses décisions et il commence à penser à la planification quand il arrive ici. Par exemple, pour le souper, si je le laissais faire, il commencerait à cinq heures trente. Des fois, ça fonctionne, c'est parfait, mais des fois, il me sortait un poulet entier. Il fallait que j'explique que c'est parce qu'on va le manger à huit heures. Il aurait fallu y penser avant. La planification, il l'a plus. »***

(Travailleuse du secteur municipal, en couple avec enfants)

Si elles continuent depuis le début de la crise sociosanitaire à porter la charge mentale, la majorité des femmes rencontrées ont vu de plus cette charge augmenter. Le degré d'exacerbation est variable selon les femmes, mais seules quelques-unes n'ont pas vu de différence.

C'est le cas pour celles qui vivent seules et pour une femme qui s'occupe de son conjoint en perte d'autonomie et qui n'a pas vu de changement dans le soutien ou les services externes reçus. Le fait que la pandémie n'ait pas exacerbé la charge mentale de ces femmes ne signifie toutefois pas qu'elles ne portent pas cette charge.

Donc, plusieurs facteurs semblent entraîner la plus grande lourdeur de la charge mentale pour les femmes, et ce, à plusieurs niveaux : dans le travail de planification et d'organisation de la vie familiale, dans les soins et l'attention à offrir à leurs proches, dans l'isolement au sein de la famille (moins de soutien de l'extérieur), dans la vie professionnelle, etc.

# L'EXACERBATION DE LA CHARGE MENTALE LIÉE À LA VIE FAMILIALE

Trois facteurs principaux semblent avoir alourdi la charge mentale des femmes au sein des familles. Tout d'abord, elles organisent ou réorganisent le moyen de garde de leurs enfants. Ensuite, elles doivent s'occuper de l'école à la maison des enfants au primaire ou au secondaire. Ces deux éléments sont des tâches qui s'ajoutent à celles déjà présentes. Enfin, elles ont moins accès à du soutien extérieur à leur noyau familial.

## LA RESPONSABILITÉ FÉMININE DE LA GARDE DES ENFANTS

Les femmes ayant des enfants âgés de 0 à 12 ans ont beaucoup parlé du casse-tête que peut représenter la garde des enfants en temps de crise, particulièrement à cause de l'imprévisibilité qui la sous-tend. En plus des périodes où les écoles et les services de garde étaient complètement fermés, plusieurs événements ont amené les enfants à devoir rester à la maison, notamment les obligations de passer un test de dépistage pour des symptômes s'apparentant au rhume ou l'isolement à cause d'un cas déclaré dans un groupe-classe ou au service de garde. Ces épisodes, plus ou moins fréquents selon les familles et les moments de l'année, ont des effets directs sur les femmes, puisque ce sont elles qui ont la responsabilité de trouver un moyen de faire garder leurs enfants si le mode de garde habituel n'est pas disponible. Elles sont nombreuses à raconter que certains symptômes fréquents chez les tout-petits (comme « le nez qui coule plusieurs mois par année ») sont moins tolérés par les établissements depuis le début de la crise. C'est ainsi qu'elles doivent plus souvent qu'avant le début de la pandémie aller chercher leurs enfants plus tôt que prévu.

Outre une réorganisation familiale, ces fermetures imprévues entraînent aussi une réorganisation professionnelle pour les femmes concernées. L'une d'elles raconte prévoir en quelque sorte ces imprévus en organisant son horaire de travail en y incluant des périodes d'absence pour s'occuper de ses enfants. Une autre a même dû quitter le marché du travail, n'ayant pas de moyens pour faire garder ses enfants durant une certaine période. L'impact de cette responsabilité en temps de crise peut par conséquent être très important pour des femmes.

**« Il y a tout l'aspect, si le nez coule, garder 24 h en observation. Si l'enfant tousse, il faut passer un test. Et souvent, c'est moi qui vais rester à la maison avec les enfants malades parce que je suis capable de faire du télétravail. Donc, un nez qui coule, c'était rendu comme si tout mon monde s'écroulait [rire]. »**

(Travailleuse du secteur municipal, en couple avec enfants)

**« 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. »**

(Au chômage, en couple avec enfants)

**« Je fais mon horaire de travail en fonction que je vais manquer un certain nombre d'heures. »**

(Travailleuse du secteur de l'éducation, en couple avec enfants)

## LA RESPONSABILITÉ FÉMININE DE L'ÉCOLE À LA MAISON

Toutes les femmes rencontrées qui ont des enfants d'âge scolaire et qui vivent avec le père de leurs enfants sont responsables de l'école à la maison. Il s'agit d'une nouvelle tâche familiale qui s'ajoute aux horaires souvent déjà très chargés. Cette responsabilité consiste à prendre du temps pour installer les enfants devant leur écran afin qu'ils suivent leurs cours à distance et pour faire le suivi des devoirs. Il s'agit aussi d'avoir en tête les horaires des différentes activités scolaires des enfants de la maisonnée, puisque selon l'âge des enfants et la période de l'année, les heures de début et de fin des cours en ligne varient. Il s'agit donc d'y concentrer du temps, mais aussi un espace mental afin que les enfants soient assidus dans leurs études.

Des femmes ayant un ou des enfants à besoin particulier expliquent aussi le soutien accru qu'elles doivent leur offrir pour ce qui relève des tâches scolaires. Ces enfants ont habituellement un suivi spécialisé à l'école, ce qu'ils n'ont pas eu ou pas aussi intensément lorsque les écoles ont été fermées durant plusieurs semaines.

Ce travail des femmes auprès des enfants se réalise aussi en même temps qu'elles doivent effectuer les tâches liées à leur propre emploi. Même lorsqu'elles sont à la maison en télétravail, les mères trouvent difficile de jongler avec leurs responsabilités professionnelles et le travail lié à l'école de leurs enfants.

**« Chacun de mes enfants avait des horaires différents, des devoirs différents. Je trouvais que c'était beaucoup. Les professeurs essayaient de compenser pour une journée d'école, mais nous, en tant que parents, ça nous l'ajoute aussi au bout du compte, là ! C'est ça que je disais, je peux pas faire le télétravail demandé. Je suis avec mes trois enfants et j'ai des horaires différents, ça devient trop, c'est trop demandant, je peux pas faire ça. »**

(Travailleuse du secteur de l'éducation, avec enfants)

Dans le cas d'une femme nouvellement arrivée au Québec, mère d'un enfant et sans conjoint, qui travaille dans le milieu de la santé, le soutien est tout simplement inexistant. Comme elle travaille de très longues heures, c'est sa sœur qui, à distance, aide son enfant dans ses apprentissages scolaires.

**« Parfois, elle a besoin que je lui explique des choses, mais je suis pas capable. Je lui dis parle sur Skype à ma sœur dans notre pays. Elle va t'expliquer [petit rire]. Croyez-moi, oh ! Vraiment, ça a été pas facile du tout. Parce que pour quelqu'un qui a une famille ici, c'est plus facile, mais pour nous autres... On a eu de la misère pour tout. »**

(Travailleuse du secteur de la santé, femme immigrante avec enfant)

## UN MOINS GRAND ACCÈS À DU SOUTIEN EXTÉRIEUR

Les femmes voient leur charge mentale alourdie par de nouvelles tâches familiales. Ces nouvelles tâches coïncident de plus avec une diminution, voire une disparition du soutien qu'elles pouvaient obtenir à l'extérieur de leur famille immédiate avant la pandémie, que ce soit auprès de proches ou de services payants. Les restrictions sanitaires ont forcé l'arrêt de plusieurs services à domicile et freiné les contacts entre proches, notamment entre enfants et grands-parents. L'alourdissement de la charge mentale s'accroît d'autant plus, tant pour les mères que pour les proches aidantes.

**« Moi, je vais les porter le matin, mon chum va les chercher le soir. Vu qu'il travaille dans la construction, il y a des soirs qu'il est pas capable. Donc là, il faut que je change mon horaire et je me demande si je vais être correcte pour les ponts. Avant, je faisais juste appeler ma mère : "peux-tu aller chercher les enfants ?" Mais là, il y avait plus de possibilités. »**

(Travailleuse du secteur municipal, en couple avec enfants)

**« Les soins et les suivis de mon fils ont comme arrêté à cause de la pandémie. Parce que les spécialistes pouvaient plus venir à la maison. Nous, on pouvait pas y aller non plus. »**

(Au chômage, en couple avec enfants)

**« On est un couple et on n'a plus d'enfant qui nous attend à la maison, mais où je l'ai vraiment ressenti, c'est que ma mère avait besoin de moi pour faire son épicerie, pour la transporter pour avoir des soins. On avait réussi à obtenir l'aide d'une bénévole, mais avec la pandémie, la bénévole n'était plus confortable d'être dans la même voiture. Donc, on a perdu nos ressources qu'on s'était trouvées. Ça a été de pallier. Mon frère était à l'extérieur, il pouvait pas nous aider, et ma sœur, elle travaille dans un centre pour personnes âgées, ça fait qu'elle était tellement débordée par ce qui arrivait, que... Ça a été ça, de prendre en charge ma mère au niveau de ses soins, l'amener à l'hôpital, l'attendre... Ça a été à moi de m'absenter pour le travail, et ce n'est pas évident non plus en enseignement, trouver quelqu'un pour nous remplacer. »**

(Travailleuse du secteur de l'éducation et proche-aidante, en couple avec enfants adultes)

Des femmes expliquent ne plus avoir accès à des services payants pour de l'aide ménagère, des plats préparés ou à des services bénévoles, comme pour le transport pour les rendez-vous médicaux de personnes âgées. Des mères racontent aussi l'interruption ou la diminution des services habituellement reçus, à domicile ou à l'école, pour leurs enfants à besoins particuliers. D'autres encore mentionnent ne plus avoir le soutien aussi fréquent de proches, comme les grands-parents, pour la garde des enfants en bas âge, ou de frères et sœurs pour du répit pour les proches aidantes. C'est ainsi qu'alors qu'elles pouvaient se reposer sur quelques personnes ou services pour certaines tâches ou pour pallier les imprévus, ces femmes se retrouvent encore plus seules avec le poids de leurs responsabilités familiales. L'équilibre plus ou moins précaire trouvé au sein de la famille avant la pandémie ne peut plus tenir et les femmes doivent pallier la situation. Encore une fois, cette responsabilité des femmes au sein de la famille a des effets sur leur disponibilité au travail et donc sur leur facilité à concilier famille et travail.

# L'EXACERBATION DE LA CHARGE MENTALE LIÉE À LA VIE PROFESSIONNELLE ET À LA CONCILIATION FAMILLE-TRAVAIL

Le chamboulement de la vie familiale des femmes a eu des effets sur leur charge mentale et sur leur vie familiale. Plusieurs femmes ont aussi été déstabilisées dans leur vie professionnelle, qu'elles aient fait du télétravail ou qu'elles aient continué à travailler à l'extérieur de leur domicile. La conciliation entre leur vie professionnelle et leur vie familiale s'est avérée souvent plus difficile qu'avant la pandémie.

## LE TÉLÉTRAVAIL : DU POSITIF ET DES DIFFICULTÉS

Le télétravail a été la réalité de plusieurs femmes pour une plus ou moins longue période entre mars 2020 et mai 2021. Bien que le télétravail ait pu faciliter la conciliation famille-travail des personnes concernées, il a aussi apporté son lot de difficultés.

## UNE PLUS GRANDE PRISE SUR SON TEMPS

Les femmes notent quelques aspects positifs du télétravail, soit le fait de pouvoir travailler à son aise (en pyjama, par exemple) et de pouvoir éviter les longs déplacements qui étaient auparavant nécessaires. De plus, les femmes mentionnent que le télétravail leur permet une plus grande prise sur leur temps. Elles peuvent ainsi plus facilement gérer leur horaire de travail (moments où elles travaillent durant la journée), de même que réaliser quelques tâches ménagères simultanément (plier des vêtements pendant une rencontre Zoom, partir une brassée de lavage à sa pause, etc.). Cette plus grande flexibilité du temps de travail n'était pas nécessairement permise par les employeur.e.s avant la pandémie. La flexibilité des horaires en télétravail a permis à certaines femmes de maintenir leur lien d'emploi malgré la surcharge de travail.

*« C'est sûr qu'avant, c'était très fixe. Le télétravail était disponible, mais pas beaucoup. Mais là, honnêtement, ce qui me permet de travailler la nuit, le matin tôt ou le soir, ou les fins de semaine pendant la sieste des bébés, c'est le télétravail. Il y a un nombre d'heures à faire, mais, au moins, il y a une flexibilité, je peux les étaler. Cette flexibilité-là du télétravail, elle a fait vraiment du bien, parce que si j'avais eu un horaire rigide comme d'habitude, je pense que je me serais mise en arrêt. Tu sais, à un moment donné, ça va faire. »*

(Travailleuse du secteur municipal, en couple avec enfants)

## LES CONDITIONS D'INSTALLATION ET DE PRATIQUE DU TÉLÉTRAVAIL À LA MAISON

Selon les dimensions et la configuration de leur domicile, le nombre de membres de leur famille en télétravail ou en école à la maison, les femmes n'ont pas toutes accès aux mêmes conditions en télétravail. Certaines femmes ont par exemple accès à un bureau fermé, d'autres non. Une femme explique notamment les difficultés à gérer l'espace pour que tous les enfants soient confortables pour étudier ou suivre leurs cours à distance.

Le télétravail a aussi signifié un apprentissage rapide des technologies de l'information. Cette adaptation s'ajoute à celles en lien avec le maintien à distance des liens avec les collègues et du renouvellement de différentes pratiques professionnelles en ligne.

**« Les enfants auraient pu être dans leur chambre, mais j'en ai deux qui sont au sous-sol. La plus vieille restait plus dans sa chambre. Les deux autres avaient besoin de sortir de leur chambre. Ça fait qu'on était les trois ensemble. C'était dur. On n'était pas nécessairement installé idéalement pour la situation, mais on s'en est sorti. »**

(Travailleuse du secteur de l'éducation, avec enfants)

**« Il y en a pour qui c'était plus difficile au niveau de la technologie. Même moi, j'ai encore beaucoup de choses à apprendre. »**

(Travailleuse du secteur communautaire, avec enfants)

## **DES FRONTIÈRES MOINS ÉTANCHES ENTRE VIE PRIVÉE ET VIE PROFESSIONNELLE**

Un des facteurs importants de l'alourdissement de la charge mentale des femmes en lien avec le télétravail est la moins grande étanchéité des frontières entre vie professionnelle et vie familiale. Ces frontières n'ont jamais été totalement étanches pour les femmes, mais le fait de travailler de la maison, durant une période de crise tout particulièrement, a accentué cette réalité.

Des femmes racontent travailler plus d'heures qu'auparavant. Les heures n'étant plus fixes, elles commencent souvent plus tôt et finissent plus tard qu'habituellement. Travailler de la maison rend plus difficile la coupure mentale entre la vie familiale et la vie professionnelle ; le travail est toujours à portée de main (sur la table de la cuisine ou dans une pièce voisine) et il est, par conséquent, plus difficile de ne plus y penser.

Les sollicitations constantes et de toutes parts de collègues, de supérieur.e.s, ou des enfants rendent aussi le télétravail particulièrement difficile. Le répit est difficile à trouver. Des femmes expriment un grand besoin de se retrouver seules afin de ne plus avoir à répondre aux demandes qu'elles ressentent comme incessantes au fil du temps. Elles mentionnent la hâte ou le bonheur retrouvé de partir le matin pour aller travailler au bureau afin de ne plus vivre ce tiraillement entre leurs différentes responsabilités.

**« Le fait qu'on soit à la maison, le matin, je commençais à travailler quasiment aussitôt que je me levais devant mes toasts à 6 h 30 et je finissais le soir, mon dieu, quasiment jusqu'à 10 h parce qu'on recevait des courriels. Donc, on n'avait plus de routine. Finalement, je travaillais un peu beaucoup. »**

(Travailleuse du secteur de l'éducation et proche-aidante, en couple)

**« Je pense que le mental aussi était plus affecté parce que tu peux pas relaxer le soir, parce que tu as tout le temps la tête "j'aurais dû faire ça ! Ah ! j'ai pas fait ça et Hon !" et des fois tu le fais parce que tu as le bureau à proximité. Avant, quand ton ordinateur était au bureau, tu pouvais pas le faire. Tu te disais : "ça va aller à demain !". »**

(Travailleuse autre secteur, en couple avec enfants)

**« Un moment donné, avec les sollicitations de toutes parts, c'est-à-dire joignable en Zoom, le courriel, "Maman ! Maman !", le téléphone, tout le monde m'agressait. Tout ça, pour moi, c'était devenu comme des intrusions : mes enfants, c'était comme des intrusions, et là je me disais "bien voyons, c'est tes enfants", mais c'était rendu là, j'avais le gout de fermer ma porte, me mettre dans ma garde-robe et me dire "ici je suis seule". »**

(Travailleuse du secteur municipal, en couple avec enfants)



## LES RÉACTIONS DES EMPLOYEUR.E.S FACE À LA PANDÉMIE

Face à la pandémie et au chamboulement qu'elle a entraîné, dans la famille et dans les milieux de travail, comment les employeur.e.s ont-ils réagi ? Si la majorité d'entre eux semblent avoir été compréhensifs, peu ont proposé des solutions concrètes à leurs employées.

D'un côté, la quasi-totalité des femmes rapporte de la compréhension, de l'indulgence et de l'empathie ressenties de la part de leurs employeur.e.s. C'est particulièrement le cas pour les femmes travaillant dans le milieu communautaire où la conciliation famille-travail était déjà facilitée avant la pandémie. Les femmes travaillant dans ce secteur se disent « chanceuses » d'avoir des employeur.e.s très compréhensifs face à la situation et des conditions de travail leur permettant de mieux vivre cette période, au travail comme à la maison. Ainsi, elles ont pu utiliser leur banque de congés payés et n'ont pas ressenti de pression à maintenir le rythme de travail habituel.

Des femmes expliquent qu'elles ont été payées pour le nombre d'heures habituelles, au moins pour une certaine période, même si elles avaient travaillé moins d'heures. D'autres racontent les mots d'encouragement et les rencontres d'équipe ayant pour but de s'assurer du bien-être du personnel ainsi que le souci de diminuer la charge de travail (notamment dans un centre de services scolaire). Des femmes voient aussi dans la flexibilité de l'horaire de travail (horaires coupés ou diminution des heures de travail) le reflet de la compréhension de leur employeur.e.

**« Dans la dernière année, ils nous écrivaient tout le temps plein de beaux messages de reconnaissance. Parfois, on faisait des réunions Teams dans l'équipe juste pour jaser, pour savoir comment ça va. Dans la dernière année, ils ont beaucoup cherché à alléger notre charge de travail de différentes façons. »**

(Travailleuse du secteur de l'éducation et proche-aidante, en couple)

**« C'est sûr qu'on a trouvé ça difficile, mais notre coordonnatrice, avec le conseil d'administration, elles avaient vraiment une bonne reconnaissance de notre travail, et on le sentait. Même qu'un moment donné, elle nous a accordé des congés pour pouvoir décanter tout ça parce que, nous aussi, on vivait ça, donc ça a bien été. Je trouve qu'on a eu une belle reconnaissance de l'organisme, vraiment. Ça, ça aide aussi à continuer. »**

(Travailleuse du secteur communautaire)

Bien que des employeur.e.s soient très compréhensifs et semblent prendre en compte la charge mentale des travailleuses et l'adaptation nécessaire à une situation exceptionnelle, il semble que les femmes doivent souvent trouver seules des solutions pour s'adapter et arriver à concilier leur travail rémunéré et leurs obligations familiales. Différents exemples mettent en lumière cette responsabilité individuelle des femmes.

Tout d'abord, des employeur.e.s continuent à sursolliciter leurs employées, par exemple en ne respectant pas les limites de la semaine normale de travail. C'est ainsi que certains supérieur.e.s appellent les femmes en soirée ou la fin de semaine pour discuter de travail.

Ensuite, même s'il est accepté qu'elles accomplissent leurs tâches professionnelles à différents moments de la journée, de la semaine ou du mois, les femmes n'ont pas toujours la possibilité de décaler leurs horaires de travail en soirée ou durant la fin de semaine. Le faire implique d'empiéter sur leurs heures de sommeil ou sur du temps passé avec leur famille. Le rythme induit par une plus grande amplitude de l'horaire de travail (c'est-à-dire travailler les heures prévues sur une plus longue période) n'est pas toujours soutenable à moyen ou à long terme. Les femmes savent qu'elles devront toujours réagir à des imprévus de semaine en semaine, et elles préfèrent donc ne pas avoir d'heures à reprendre éventuellement.

Enfin, la pénurie de main-d'œuvre dans certains secteurs ne permet pas aux travailleuses qui souhaiteraient diminuer leur nombre d'heures de le faire. L'« idéal », pour une conciliation famille-travail facilitée, peut ne pas être atteint, malgré la reconnaissance par l'employeur.e. que la situation est difficile. Particulièrement dans le réseau de la santé et dans celui de l'éducation, les travailleuses peuvent être obligées de travailler un nombre d'heures élevé à cause de la difficulté à embaucher d'autres ressources.

**« Il va quand même m'appeler les soirs et les fins de semaine. Ça, ça le gêne pas trop. »**

(Travailleuse du secteur de l'éducation, en couple avec enfants)

**« Mais mes enfants étant petits, chaque semaine on dirait que j'ai des nouveaux défis, des impondérables qui font que j'aimais autant être payée pour les heures que je fais et assumer la diminution salariale. J'étais capable de me le permettre, budgétairement, ça posait pas problème. Donc, je préférais avoir l'esprit tranquille et pas me dire que je dois reprendre mes heures. »**

(Travailleuse du secteur municipal, en couple avec enfants)

**« 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 ? Tu sais, c'est pas parce qu'il y avait pas d'ouverture de sa part. 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. »**

(Travailleuse du secteur de l'éducation, en couple avec enfants)

## LA SURCHARGE DE TRAVAIL ET LA SURCHARGE MENTALE

La charge de travail professionnel de plusieurs femmes a augmenté à certains moments de la pandémie. Dans certains secteurs d'emploi, le début de la pandémie, à la fin de l'hiver 2020, et lors de la troisième vague, au printemps 2021, particulièrement forte dans la région de Chaudière-Appalaches, ont été des périodes très intenses sur le plan de la vie professionnelle.

Cette surcharge de travail est criante pour une travailleuse de la santé œuvrant en CHSLD (centre hospitalier de soins de longue durée) qui ajoute presque autant d'heures supplémentaires à ses heures prévues de travail depuis plusieurs mois. C'est aussi le cas dans le milieu de l'éducation : une travailleuse raconte les mois à travailler 70 heures et plus par semaine et même à travailler de la maison alors qu'elle a contracté la COVID. Les arrêts de travail de collègues, notamment pour des enjeux de santé mentale, augmentent la charge de travail des travailleuses qui restent en poste, et ce, dans tous les secteurs.

D'autres travailleuses du milieu de l'éducation expliquent les modifications et l'ajout de tâches, les changements de clientèles ou de lieux de travail, ce qui oblige à s'adapter rapidement.

**« J'ai jamais travaillé autant que le printemps passé. Puis, au retour des fêtes, ça se passait quand même plutôt bien, mais avec la troisième vague, on y a goûté. Les réunions de fin de semaine et de soir ont repris. »**

(Travailleuse du secteur de l'éducation, en couple avec enfants)

**« On n'avait pas le choix, il y n'avait personne sur le terrain. On était comme les infirmières qui sont en shifts obligatoires. Dans quel métier oblige-t-on des gens à faire un shift double, qu'elles peuvent pas quitter leur travail ? »**

(Travailleuse du secteur de l'éducation, en couple avec enfants)

Outre la surcharge des heures effectuées, des femmes vivent aussi une surcharge mentale. Le fait de travailler avec des personnes qui vivent des difficultés qui sont elles-mêmes exacerbées par la pandémie pèse d'autant plus lourd sur la charge mentale des femmes au niveau du travail. Par exemple, certaines œuvrent auprès d'entrepreneur.e.s qui vivent une grande insécurité, d'autres accompagnent des élèves en détresse psychologique, etc. La surcharge mentale est aussi présente chez les travailleuses de la santé, particulièrement au début de la pandémie alors qu'elles ont dû continuer à travailler dans différents milieux à risque, sans nécessairement avoir l'équipement de protection adéquat.

**« Ce qui a été difficile, c'est qu'au départ, c'était un peu la panique. Les gens étaient en confinement, ils étaient chez eux : "Ne sortez pas mis à part pour faire vos courses et faites du télétravail." Nous, c'était l'interdiction de faire du télétravail : "Ce qu'on veut, c'est que vous alliez plus souvent dans le milieu qu'avant." »**

(Travailleuse du réseau de la santé et des services sociaux)

Les travailleuses autonomes et les gestionnaires vivent aussi un stress particulier sur le plan professionnel en temps de pandémie. Elles doivent par exemple mettre en place les mesures sanitaires en vigueur sans aide financière et s'assurer de leur respect. Pour celles qui gèrent du personnel s'ajoute la charge de devoir s'assurer de leur bien-être.

## **L'IMPACT DIFFÉRENCIÉ DE LA PANDÉMIE SUR LA VIE PROFESSIONNELLE DES HOMMES ET DES FEMMES**

Dans plusieurs des cas où les femmes ont des conjoints, ces derniers ont souvent continué à travailler à l'extérieur de la maison et n'ont pas vécu cette charge supplémentaire causée par la pandémie. Des femmes rapportent leur incompréhension, entre autres de la fatigue engendrée par le télétravail et les difficultés de conciliation famille-travail. La situation est aussi présente lorsque les deux membres du couple sont en télétravail (la femme continue de prendre en charge le travail familial) ou lorsque les deux sont travailleurs autonomes (les secteurs majoritairement masculins, comme la construction, n'ont pas subi de fermetures prolongées comme ceux majoritairement féminins, comme les services personnels).

**« C'est sûr que sa réalité à lui était complètement différente de la mienne parce qu'en construction, ils n'ont pas été touchés par la pandémie, tu sais, ils ont pas eu d'arrêt. Mon mari partait à 6 h le matin, revenait à 5 h 30-6 h le soir. Sa routine était la même. Il partait, il faisait ses choses, il revenait. Mais moi, j'avais plus mon commerce et je devais enseigner aux enfants. C'était très différent. Il a fallu s'adapter à une nouvelle réalité, mais ça a pas été facile. Quand tu es quelqu'un qui travaille 50, 60 heures par semaine, tomber à la maison à temps plein. [...] C'est difficile pour l'entrepreneure en moi, la femme travaillante qui aime être active. Ça a été un gros défi. »**

(Travailleuse autonome du secteur des services, en couple avec enfants)

# LES EFFETS DE LA CRISE SOCIO SANITAIRE SUR LES TRAVAILLEUSES

Les femmes rencontrées avaient, avant la pandémie, des niveaux plus ou moins élevés de stress et d'anxiété. À différents degrés, la pandémie a exacerbé le stress, l'anxiété et la fatigue.

Toutes les femmes vivent difficilement d'être éloignées de leurs proches depuis plusieurs mois.

La surcharge de travail (à la maison et en emploi), les demandes d'adaptation constantes et les nouvelles préoccupations ont entraîné plusieurs effets physiques et psychologiques négatifs pour les femmes.

Ces effets, autrefois apaisés ou contrôlés à l'aide de différentes stratégies, sont aussi exacerbés parce que ces stratégies ne sont plus disponibles en temps de pandémie (moins d'aide extérieure, moins de temps passé entre amies, plus difficile de faire de l'activité physique).

## LES EFFETS SUR LA SANTÉ PSYCHOLOGIQUE

De nombreux effets de la pandémie sur la santé psychologique des femmes sont soulevés. Si des femmes mentionnent à l'occasion « avoir plus souvent les émotions à fleur de peau ou se sentir moins légères », plusieurs femmes disent se sentir submergées et avoir l'impression « d'en échapper ». Des femmes indiquent ressentir une fatigue mentale qui fait en sorte que tout semble plus compliqué au travail et à la maison. Elles ajoutent avoir plus de difficulté à prendre des décisions et à s'adapter aux changements. Des femmes remarquent qu'elles sont plus impatientes et irritables, ce qui a parfois un impact négatif sur leurs relations professionnelles ou familiales. Certaines femmes mentionnent s'être un peu isolées durant certaines périodes. Enfin, quelques-unes racontent avoir vu leur anxiété s'aggraver ou avoir vécu des crises de panique pour la première fois.

**« Je suis plus renfermée. Je suis plus dans ma tête, pour planifier à faire que chaque chose rentre dans sa petite case. Des fois, j'ai de la difficulté à vivre le moment présent ou... à vivre de la spontanéité ou à être plus décontractée. [...] Comment je perçois ma santé mentale ? Avec des hauts et des bas, mais relativement bien. »**

(Travailleuse du secteur communautaire, avec enfants)

**« Ça m'a frappé à ce moment-là, que, dans le fond, j'étais au bout du rouleau. »**

(Travailleuse du secteur municipal, en couple avec enfants)

**« 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. »**

(Travailleuse du secteur municipal, en couple avec enfants)

**« Ce que je n'avais jamais vécu de ma vie, c'était des crises d'anxiété. Je me demandais ce que les gens vivaient quand ils disaient qu'ils vivaient de l'anxiété. J'étais empathique à leur cause, mais... Des matins précis, je savais qu'en me levant le cœur était comme ça là, et qu'il y avait une anxiété qui était présente. »**

(Travailleuse du secteur de l'éducation, en couple avec enfants)

Les effets psychologiques ressentis par les femmes sont donc variés et leur intensité peut avoir fluctué au cours de l'année précédant l'entrevue. Ces effets semblent aussi le résultat de plusieurs facteurs : leur santé psychologique initiale, leur milieu de travail, l'âge de leurs enfants, le soutien d'un conjoint, etc. Par exemple, la fatigue, physique et mentale, d'une femme immigrante récente vivant seule avec son enfant et travaillant dans un CHSLD est particulièrement marquée par le fait qu'elle a côtoyé la mort durant plusieurs mois, tout en tentant de concilier ses horaires de travail avec ses responsabilités familiales de mère seule.

**« La charge, elle est double. La fatigue mentale et la fatigue du corps. Parce que comme on est des êtres humains, on doit se reposer, on a besoin de sortir un petit peu, de voir du monde, même les restaurants ils sont fermés, les cafés ils sont fermés, tout est fermé. Tu as aucune place pour visiter ou pour aller, donc travail maison, travail maison, travail maison. Avec le stress de travail, le COVID, avec les morts. Donc, c'est une fatigue. C'est une grande fatigue. Avec du chagrin. »**

(Travailleuse du secteur de la santé, femme immigrante avec enfants)

## L'AUGMENTATION DE L'INQUIÉTUDE POUR SES PROCHES

Pour plusieurs femmes, la situation sociosanitaire, jumelée à un moins grand accès aux services et au soutien, entraîne une plus grande charge de planification et de conciliation famille-travail, mais aussi plus de préoccupations. Ces femmes s'inquiètent pour le bien-être de leurs proches, enfants ou adultes.

Des mères sont préoccupées par le bien-être de leurs enfants qu'elles voient plus stressés ou plus anxieux. Comme le mentionne une mère de deux enfants, en plus d'assumer le rôle de professeure, les femmes se transforment en psychologues afin de s'assurer que leurs enfants vivent le mieux possible cette période de crise.

**« Là, on change les enfants de routine. Ils deviennent déboussolés parce qu'ils ne peuvent pas voir les amis. Fait que là, en plus de gérer l'école et être sûre qu'ils apprennent quelque chose, en plus des tâches, bien c'est sûr que nous, il faut être beaucoup plus à l'écoute. Finalement, c'est comme si on travaillait pareil parce qu'on devient comme professeure. En plus d'être psychologue, parce que les enfants ne comprennent pas ce qui se passe. Ils viennent tout à l'envers. »**

(Au chômage, en couple avec enfants)

Cette préoccupation pour le bien-être psychologique des enfants est présente, peu importe leur âge. Dans un contexte où les ressources médicales et psychosociales sont difficilement accessibles et où les mesures sociosanitaires tiennent les proches à distance, ces inquiétudes peuvent être amplifiées.

**« Les étudiants au cégep, ils ont été isolés. [...] Ma fille avait des signes marquants de dépression. Elle m'appelait en pleurs. Elle avait de la difficulté à avoir des consultations avec le médecin, donc d'être là pour elle, de l'encourager, mais tout ça à distance. »**

(Travailleuse du secteur communautaire, avec enfants)

Des proches aidantes veulent aussi s'assurer que la personne qu'elles soutiennent se nourrit bien, a de bons soins, n'est pas trop isolée, etc., au moment où son état peut s'être dégradé. Les préoccupations portent à la fois sur la santé physique des proches et sur leur santé mentale, et elles touchent à plusieurs aspects de leur vie. Certaines n'y voient pas une plus grande charge de travail, mais une plus grande lourdeur causée par l'inquiétude.

**« S’assurer qu’elle mange bien, s’assurer qu’elle est conduite à ses rendez-vous, qu’elle n’oublie pas ses rendez-vous, qu’elle prend ses pilules. Et en même temps, on s’inquiétait aussi pour la santé mentale, parce qu’elle était comme isolée... Elle avait un club de cartes avec les personnes âgées, mais ça s’est arrêté. Ça fait qu’elle n’avait plus personne pour des sorties, des activités. J’étais beaucoup à l’écoute, parce que je voulais pas qu’elle fasse une petite déprime en plus. Donc, ça a été beaucoup de préoccupations, d’inquiétudes, puis d’adaptation. »**

(Travailleuse du secteur de l’éducation et proche-aidante, en couple avec enfants adultes)

**« Présentement, mon oncle est au CHSLD. Donc, il y a eu des horaires restreints pour aller le voir à cause de la pandémie, mais c’est de voir à son habillage, même s’il peut pas se déplacer. C’est de voir à ses articles personnels, participer aux rencontres multi, c’est d’aller faire des achats pour ses appareils auditifs, c’est de répondre et faire les suivis médicaux nécessaires... »**

(Travailleuse du secteur communautaire, avec enfants)

La distance entre elles et leurs proches engendre également un stress supplémentaire pour les proches aidantes : il est plus difficile de rassurer ses proches et d’être rassurée soi-même si on ne peut pas les voir en personne.

L’éloignement est d’autant plus grand en temps de crise pour des femmes immigrantes dont les membres de la famille résident toujours dans le pays d’origine. Pour certaines, la situation épidémiologique désastreuse qui y a cours les inquiète grandement : est-ce que leurs proches sont en santé ?

**« Moi, personnellement, je suis stressée à tous les jours. Tous les soirs avant de me coucher, je pense à ma famille, à toutes mes amies. »**

(Travailleuse du secteur communautaire, femme immigrante en couple avec enfants)

Enfin, si la crainte d’attraper la COVID-19 a été présente au début de la pandémie chez quelques femmes, c’est davantage la crainte de transmettre la COVID-19 aux êtres chers, enfants ou parents, qui alimente les préoccupations, en particulier pour les femmes qui continuent à travailler à l’extérieur de la maison (services aux personnes, enseignement, soins de santé, etc.). Cette crainte s’est toutefois estompée peu à peu avec l’accroissement des connaissances sur le virus et l’arrivée des vaccins à l’hiver 2021.

**« Quand je voyais tout le temps qu’il y a eu un cas de COVID à l’école, c’est un stress de plus. Est-ce qu’elle va nous ramener ça ? »**

(Travailleuse du secteur de l’éducation, avec enfants)

**« Je me serais sentie terriblement coupable de transmettre la COVID. »**

(Travailleuse du secteur de l’éducation et proche-aidante, en couple avec enfants adultes)

## **L'AUGMENTATION DU SENTIMENT DE CULPABILITÉ RESSENTI PAR LES FEMMES**

Le sentiment de culpabilité ressenti par plusieurs femmes a été exacerbé depuis le début de la pandémie. Outre la culpabilité de transmettre la COVID-19 à leurs proches, plusieurs situations sont aussi en cause. Bien que différentes, ces situations ont en commun de renvoyer les femmes à une image de « mauvaise mère », soit une mère qui ne donne pas le meilleur à son enfant en termes notamment de présence (physique et mentale) et de possibilités de développement (stimulation, alimentation).

Tout d'abord, les femmes sont préoccupées par l'impact de leur propre bien-être psychologique sur le bien-être de leurs enfants. Certaines disent notamment perdre patience plus rapidement et donc réprimander leurs enfants plus qu'auparavant. Ces moments d'impatience entraînent de la culpabilité.

**« Mes préoccupations, c'était plus que je me voyais tranquillement dépérir un peu puis, nécessairement, ça a des impacts sur eux parce que si ma mère est beaucoup moins longue, bien ils se font chicaner plus vite et plus intensément. »**

(Travailleuse autre secteur, avec enfants)

Des mères rapportent être moins présentes pour leurs enfants, peu importe leur âge, à cause de la surcharge de travail qu'elles vivent depuis le début de la pandémie.

**« Je vous dirais que ce qui a été difficile, c'est mon manque de présence, en tant que femme, même si mes enfants sont plus grands. [...] C'est sûr que ça a demandé de l'autonomie pour les enfants. Ça les a privés de leurs ressources parentales. Oui, ça a été difficile. Et la charge aussi au début de la pandémie. Toutes les épiceries se vidaient, et nous on était requis sur le terrain et on pouvait pas préparer rien. [...] Et avec ma mère, elle appelait, j'étais toujours en réunion Teams, j'étais toujours en rencontre. »**

(Travailleuse du secteur de l'éducation, en couple avec enfants)

Ce manque de disponibilité est aussi noté lorsque la femme est présente physiquement au sein de la famille. L'absence est alors plutôt en lien avec sa difficulté de laisser de côté les idées ou inquiétudes qui occupent son esprit pour être davantage disponible mentalement pour ses proches.

**« Mes enfants sont habitués que je sois plus disponible quand j'arrive à la maison, que j'essaie de mettre la switch à off travail-maison. Mais là, cette année, j'ai eu beaucoup de difficulté à faire ça. »**

(Travailleuse du secteur de l'éducation, avec enfants)

Plusieurs femmes ont mentionné la culpabilité de ne pas arriver à atteindre les « normes » qu'elles se fixent habituellement, tant dans leur rôle de mère que dans leur vie professionnelle. Du côté de la famille, cette culpabilité des mères en télétravail est entre autres présente en ce qui a trait à l'utilisation des écrans pour qu'elles puissent effectuer leur travail. Elle l'est aussi en ce qui a trait aux standards d'alimentation saine, de stimulation des tout-petits, de suivi des devoirs et leçons, etc. Les mères concernées s'inquiètent que leurs enfants ne se nourrissent pas adéquatement alors qu'elles manquent de temps pour cuisiner, ou ne se développent pas normalement puisqu'elles ont peu de temps à leur consacrer et qu'ils passent moins de temps au service de garde.

La culpabilité maternelle est vécue souvent simultanément avec une culpabilité professionnelle : si les femmes sentent qu'elles n'arrivent pas à assumer leur rôle de façon adéquate auprès de leur famille, elles ressentent aussi qu'elles n'arrivent pas non plus à accomplir leur travail professionnel de façon convenable.

**« Je trouve que la charge mentale nous amène beaucoup de culpabilité aussi. Et ça, c'était omniprésent dans la dernière année. Je me sentais pas à la hauteur comme maman parce que pendant que la garderie était fermée, je les stimulais pas comme il faut probablement. Ils étaient trop laissés à eux-mêmes, ils ont fait trop d'écran, c'est sûr là dans ces trois mois-là. La culpabilité, c'est ouf... C'est lourd. Je me sentais pas à la hauteur comme employée parce que je me disais, mon Dieu, ils s'attendent à ce que je rende un document et je peux pas, parce que là, la couche est pleine, tu sais ? Mon patron m'a appelée dimanche. »**

(Travailleuse du secteur de l'éducation, en couple avec enfants)



**« Honnêtement, je me suis sentie dans les dernières semaines, les derniers mois, comme une personne médiocre dans mon rôle parental et médiocre dans mon rôle professionnel parce que dans les deux cas, je devais faire des conciliations constamment, ce qui faisait que j’atteignais pas mes objectifs parentaux en mettant par exemple mes enfants devant des écrans pour réussir à faire mon Zoom. Et inversement, j’atteignais pas mes objectifs professionnels parce que je me suis mise à travailler à temps partiel, avec une entente avec mon employeur, pour pouvoir réussir à tout amalgamer ça. »**

(Travailleuse du secteur municipal, en couple avec enfants)

Les femmes se sentent souvent tiraillées entre leurs différentes responsabilités et la façon dont elles veulent se réaliser en tant que mère, proche aidante et travailleuse. La culpabilité et ce sentiment de devoir jongler avec différentes priorités ne sont pas nouveaux, mais la crise sociosanitaire les a amplifiés à cause de l’augmentation de la charge de travail et de la diminution de la disponibilité des soutiens extérieurs au couple.

## LE STRESS FINANCIER

Si certaines des femmes rencontrées ont dit avoir eu des revenus un peu plus élevés à certains moments de la pandémie (primes dans le secteur de la santé ou diminution des dépenses), quelques-unes ont plutôt vécu du stress en lien avec la diminution de leurs revenus. Pour certaines, c’était une situation tout à fait inédite. Cependant, il s’agit dans tous les cas de femmes ayant avant la pandémie un revenu plus faible et des conditions d’emplois plus précaires que la moyenne des femmes rencontrées. Aucun des conjoints des femmes rencontrées n’a subi des pertes de salaire aussi grandes que celles des femmes concernées par cette réalité.

Plusieurs situations différentes ont été rapportées, mais toutes ont entraîné des préoccupations et un stress aux femmes qui les ont vécues. Une femme a dû quitter son emploi puisque son employeur ne pouvait plus lui garantir un nombre suffisant d’heures de travail. Elle a reçu durant un certain temps des prestations d’urgence, mais ça ne suffisait pas à combler les besoins de la famille à long terme. Une autre femme, à la fermeture de son commerce, a dû faire une demande de prestation d’urgence qui n’a finalement pas été acceptée sur le champ. De longues semaines ont passé au cours desquelles elle a dû faire plusieurs démarches et fournir des preuves de sa diminution de revenus. Sans revenus durant cette période, elle a dû se serrer la ceinture et calculer les moindres dépenses alors que les factures et les comptes continuaient à s’accumuler. Une autre femme raconte que pour la première fois de sa vie, elle a dû compter l’argent pour s’assurer d’en avoir suffisamment pour payer les dépenses courantes telle l’épicerie, auxquelles pouvaient s’ajouter des engagements financiers concernant les enfants, comme l’orthophonie ou l’orthodontie. Enfin, des femmes ont craint de ne pas avoir de revenus ou de voir leurs revenus diminuer à certains moments au cours de la crise sociosanitaire. C’est le cas d’une femme qui a insisté auprès de son employeur afin de continuer de toucher son salaire durant la période d’isolement de son fils à la maison. Elle a toutefois dû jongler avec le télétravail et la présence de son fils durant ces deux semaines.

**« De continuer à penser que l’argent, il faut qu’elle rentre. [...] Mon conjoint m’a dit “on pourra pas longtemps arriver avec juste un salaire”. Donc, il a fallu que je me retrouve un emploi parce que celui que j’avais quand qu’on a recommencé était dans un secteur touché durement, ça fait que les heures ont diminué de beaucoup, mais je pouvais pas arriver avec ça. Donc là, c’est de continuer la recherche d’emploi. »**

(Au chômage, en couple avec enfants)



**« C'est sûr que c'est une nouvelle gestion qu'on avait pas avant. Avant ça, jamais on ne se serait demandé, "est-ce qu'on va avoir l'argent pour faire ça?" Cette année, j'ai calculé pour faire une épicerie. »**

(Travailleuse du secteur des services, en couple avec enfants)

**« On avait le revenu à mon conjoint qui rentrait, on payait les comptes, on en avait un petit peu de côté, donc, on a pigé là-dedans pour être capables d'arriver. Mais on était sur le qui-vive ! Ils nous disent que c'est rétroactif [Prestation canadienne de la relance économique]. Oui, je veux bien croire que c'est rétroactif, mais mes comptes sont pas rétroactifs, il faut que je les paye pareil. »**

(Travailleuse du secteur des services, en couple avec enfants)

## LES EFFETS SUR LA SANTÉ PHYSIQUE

Certaines femmes identifient des effets physiques, au-delà de la plus grande fatigue ressentie depuis le début de la pandémie. Ces effets sont en lien avec leur épuisement et leur stress : zona et système immunitaire affaibli, raideurs musculaires et problèmes articulaires, etc. Plusieurs femmes font le lien entre ces maux physiques et leur état psychologique. Ces sensations physiques peuvent de plus avoir des répercussions sur leur capacité à vaquer à leurs occupations habituelles.

**« Ça a été un temps des fêtes qui a été très difficile pour justement essayer de revenir plus en forme. Les bobos ont commencé à sortir. Pourtant je suis jeune, je fais partie de la tranche d'âge en bas de 40 ans, mais même le corps commençait à parler. Les douleurs commençaient à sortir. J'ai même barré du dos pendant le temps des fêtes, donc une période qui m'a obligée à me reposer. »**

(Travailleuse autre secteur, en couple avec enfants)

**« Je te dirais que ma santé mentale, elle est bonne, mais c'est mon physique qui prend ça dur. J'ai toujours payé par le physique, je pense, beaucoup de problèmes articulaires. Des fois, tu te dis, ouais, je sais pourquoi j'ai mal à telle place là et c'est pas tout le temps vraiment physique comme tel. C'est un mal qui découle d'autre chose. »**

(Travailleuse du secteur de la santé et proche-aidante, en couple avec enfants adultes)

**« Ça se rajoute souvent, mais moi j'ai des problèmes au cou et aux épaules, puis quand j'ai un mauvais sommeil, donc j'avais un mauvais sommeil, ça se déclenche. Dans la journée, j'ai de la douleur, en ayant de la douleur, là ça revient à l'impatience. J'avais aussi l'impression d'avoir quelque chose qui m'écrasait le thorax constamment. Et je le voyais pas du tout d'une façon physique. Un moment donné je me rendais compte que je le disais constamment, que j'étouffais. J'étouffe, j'étouffe, j'étouffe. Puis ça, dans les dernières semaines, c'est devenu physique : ça étouffait pour vrai. »**

(Travailleuse du secteur municipal, en couple avec enfants)

## D'AUTRES EFFETS SUR LA SANTÉ ET LE BIEN-ÊTRE DES FEMMES

D'autres répercussions sur la santé et le bien-être des femmes sont rapportées par les femmes rencontrées et touchent à leur mode de vie ou à leurs habitudes.

### **La qualité et la quantité de sommeil de plusieurs femmes ont été affectées depuis le début de la crise sociosanitaire.**

Elles racontent devoir couper des heures de sommeil pour arriver à travailler le nombre d'heures souhaité ou devoir se lever la nuit pour être auprès de leurs enfants qui ont eux-mêmes des problèmes de sommeil. Des femmes qualifient leur sommeil de plus léger, puisqu'elles « continuent à penser » durant la nuit. Ainsi, leurs préoccupations et leur charge mentale les accompagnent aussi dans le sommeil. Une femme mentionne aussi qu'elle a eu plusieurs problèmes dentaires durant la dernière année parce qu'elle s'est mise à serrer les dents durant son sommeil. Son stress se vivait selon elle beaucoup durant la nuit.

*« C'est sûr que ça a un effet sur mon sommeil. Depuis un an, je dors vraiment moins bien. J'ai le sommeil plus léger, je me réveille plus souvent, je pense toute la nuit. Je pense ah oui, faudrait faire ça.... Ah ! On dirait que j'arrête jamais de penser. »*

(Travailleuse du secteur de l'éducation, en couple avec enfants)

*« Sommeil qui a été un peu affecté. Donc, ma fille a commencé aussi à faire un peu de somnambulisme cette année. On dirait qu'à huit-dix ans, on se dit yé ! On dort la nuit, mais là, je suis avec cette espèce de stress-là occasionné par la pandémie. Autant que moi je dormais moins bien, je serrais plus les dents, je sentais vraiment un peu une pression, mais eux aussi, donc on a vraiment été affectés au niveau du sommeil. »*

(Travailleuse du secteur de l'éducation, avec enfants)

**Certaines femmes ont commencé à prendre une médication** pour soulager leurs maux physiques ou leur anxiété. Quoique n'étant pas le cas de nombreuses femmes, cette réalité peut prendre une place importante dans la vie des femmes qui la vivent. L'acceptation de la prise de médication ne va pas de soi pour toutes.

*« Je te dirais que ça a fait augmenter mon anxiété, là. Ça m'a pas rendue malade, mais disons que ça m'a fait prendre des pilules ! »*

(Travailleuse du secteur de l'éducation et proche-aidante, en couple)

*« Je prends des relaxants musculaires, ce que j'ai jamais fait de ma vie. Je prends un anxiolytique, j'ai des somnifères, c'est pas drôle. Je veux dire, je suis rendue là, là tu sais. »*

(Travailleuse du secteur municipal, en couple avec enfants)

**Quelques femmes disent aussi consommer de l'alcool plus fréquemment et en plus grande quantité qu'avant le début de la pandémie.** Sans qu'elles considèrent que leur consommation est problématique ou excessive, ces femmes remarquent une modification de leur consommation. Elles y voient une façon de relaxer, de faire baisser la pression qu'elles ressentent particulièrement depuis le début de la pandémie.

*« Je trouve que j'ai consommé plus d'alcool [rire]. Oui, on dirait pour faire comme "ouf !" on va relaxer en fin de journée. »*

(Travailleuse du secteur de l'éducation, avec enfants)

*« C'est sûr que des fois, la coupe de vin est meilleure ! [rire] Veut, veut pas, la consommation pour se faire du bien, ça a été un côté qui a été plus exploité. [...] Tu sais, justement, c'est facile, un petit verre, un deuxième petit verre... pour concilier puis aider, justement. »*

(Travailleuse du secteur de l'éducation, avec enfants)

# DES STRATÉGIES POUR ALLÉGER LA CHARGE MENTALE DES FEMMES

La charge mentale des femmes était présente avant la pandémie et s'est alourdie depuis le début de la crise sociosanitaire. Mais que font les femmes pour alléger cette charge? Ont-elles des pistes de solutions? Plusieurs femmes participantes trouvent difficile de répondre à la question et la majorité des réponses renvoient à des stratégies individuelles, qui reposent très souvent sur soi, donc qui engendrent une charge psychologique supplémentaire.

## DES DÉMARCHES INDIVIDUELLES

### « LÂCHER PRISE »

L'idée que les femmes doivent « lâcher prise » est répandue. Elle consiste à accepter que les choses ne soient pas faites de la même manière si une autre personne les fait. Il faut donc, selon cette idée, que les femmes diminuent leurs exigences personnelles. Cela leur permettrait de déléguer des tâches à d'autres personnes et donc à se libérer du temps et d'alléger leur charge mentale en se délestant de certains standards et responsabilités.

*« Je pense qu'il faut apprendre à lâcher prise, à déléguer, ce qui est pas facile, parce qu'il faut se dire si je délègue, ce sera pas fait à ma manière, ça sera pas nécessairement comme je veux, mais ça va être fait. Parce que si on délègue pas, je pense qu'on s'en sort pas vraiment. Et il faut avoir des gens un peu de confiance, mais des fois c'est ça, c'est pas fait à la perfection. »*

(Travailleuse du secteur de l'éducation, avec enfants)

Toutefois, comme l'a exprimé cette travailleuse, la possibilité de lâcher prise sur des tâches est possible lorsqu'on a un réseau de soutien, un conjoint ou des proches, ou lorsqu'on peut se permettre de payer pour obtenir des services.

Une autre femme rencontrée exprime quant à elle son exaspération face à l'injonction à lâcher prise faite par son conjoint : elle ne considère pas qu'il lui démontre qu'elle peut lui faire confiance dans la prise en charge de certaines responsabilités.

*« Là, ils disent souvent que c'est nous qui lâchons pas prise ! Je lâche pas prise, mais tu ne me donnes aucune raison de lâcher prise ! »*

(Travailleuse du secteur municipal, avec enfants)

### RESPIRER, PRENDRE LES CHOSES UNE À LA FOIS

Dans le même ordre d'idées, des femmes racontent qu'elles arrivent à se sentir mieux en prenant les choses une à la fois et en pratiquant des exercices de respiration.

*« Ce que je fais : une journée à la fois. De pas voir le problème énorme, mais de comparer le positif et la chance qu'on a dans le négatif. »*

(Travailleuse du secteur des services, en couple avec enfants)

*« Quand je me sens submergée, c'est sûr que je prends une pause, un petit cinq minutes où je prends mon respire. »*

(Travailleuse du secteur des services, en couple avec enfants)

## AVOIR DU TEMPS ET DE L'ESPACE POUR ÊTRE SEULE

Marcher seule, faire une activité qu'on apprécie (lire, cuisiner, bricoler, écouter de la musique joyeuse, jardiner, etc.) sont des moyens utilisés par les femmes pour s'aérer l'esprit, faire une pause salutaire dans leur quotidien très chargé. Des femmes expriment l'idée que s'accorder des moments pour soi, seule, de se mettre à l'abri des sollicitations incessantes leur procure du bien-être.

**« Je me force pour trouver du temps. Tous les matins, je m'entraîne au moins 40 minutes. Je regarde mon horaire, s'il faut que je rentre travailler de bonne heure, j'essaye de me lever plus tôt pour pouvoir m'entraîner parce que ça, ça m'aide beaucoup à garder mon esprit en paix. »**

(Travailleuse du secteur communautaire, femme immigrante, en couple avec enfants)

Quelques femmes ont mis l'accent sur leur chance d'habiter près de la nature (la forêt, le fleuve) et d'avoir accès à de grands espaces (une maison plutôt qu'un appartement; la campagne plutôt que la ville). Cet environnement favorise les activités extérieures, tant sur le terrain familial que dans les alentours, et facilite le bien-être des femmes.

**« J'habite près du fleuve. Cet hiver, j'allais marcher toute seule presque chaque jour. Puis on a une grande cour, donc, avec les enfants, c'était le fun d'aller dehors, aller s'aérer l'esprit. On était vraiment chanceux d'avoir un habitat naturel si riche. Disons que je me serais pas imaginé être dans un 4 ½ et, oh mon dieu, non ! »**

(Travailleuse du secteur municipal, en couple avec enfants)

## DES DÉMARCHES INDIVIDUELLES EXTÉRIEURES À SOI

Certaines stratégies relèvent de démarches « extérieures » aux femmes : elles mettent en place des stratégies individuelles qui requièrent le soutien d'autres personnes (professionnels ou issues du réseau familial ou social).

## AVOIR RECOURS À DE L'AIDE PSYCHOLOGIQUE

Quelques femmes mentionnent consulter un ou une psychologue ou une travailleuse sociale pour les accompagner dans leur rôle de mère ou pour traverser des difficultés psychologiques personnelles. Pour certaines, il s'agit d'une première expérience alors que d'autres continuent un suivi entamé avant le début de la pandémie.

**« J'ai vu une travailleuse sociale dans les derniers mois. Je vois ma psychologue. J'en ai vraiment besoin parce que je me sens submergée. »**

(Travailleuse du secteur municipal, en couple avec enfants)

Quelques femmes abordent l'accès aux services psychosociaux. Si certaines évoquent leur chance d'avoir les moyens financiers suffisants ou des assurances pour se payer des services privés, d'autres racontent avoir réussi à se trouver une ressource malgré la pénurie actuelle de professionnels. Favoriser un meilleur accès aux services psychosociaux est une piste importante pour répondre aux besoins des femmes vivant avec une charge mentale élevée.

**« Quand tu vois un psychologue, normalement c'est quasiment 100 \$ par séance, c'est pas donné. Ce qui fait que la plupart des femmes veulent pas y aller, parce qu'il y a l'aspect financier qui embarque ! C'est pas tout le monde qui a des assurances non plus. Les assurances que j'ai avec l'école couvrent pas le psychologue. On a quelques séances, mais après ça, tu les payes de tes poches. »**

(Travailleuse du secteur de l'éducation, avec enfants)

## POUVOIR COMPTER SUR UN RÉSEAU AVEC LEQUEL ÉCHANGER

Pouvoir échanger avec des personnes de confiance, que ce soit des amies, dans un groupe d'entraide, ou même avec son employeur.e, est un moyen d'alléger sa charge mentale. Bien que discuter avec des personnes qui vivent la même situation n'apporte pas nécessairement de solutions aux difficultés vécues, « ventiler » auprès de personnes de confiance peut apporter du réconfort.

**« Moi, je te dirais, ce qui m'a toujours aidé, c'était les groupes d'entraide, d'échanges, de partage. »**

(Travailleuse du secteur privé, enfants du primaire)

**« J'ai une cousine de qui je suis proche. Elle comprend parce qu'elle aussi, elle a vécu avec son mari qui était malade. On s'appelle souvent. Elle est bien compatissante. Ça fait que... on s'entraide comme ça ! [...] Avoir un bon réseau d'ami.e.s avec lequel tu es bien et tu es capable de dire tes affaires, ça, ça me sauve la vie. »**

(Travailleuse du secteur de la santé et proche-aidante, en couple avec enfants adultes)

**« Je suis une personne immigrante, donc, ici, j'ai des ami.e.s, mais qui ont le même problème que moi, qui ont des enfants, qui travaillent. De ce côté-là, bon, on s'aide moralement [rire]. C'est-à-dire, on se comprend. On n'a pas de solution, mais on se réconforte parce qu'on vit la même chose. On en discute, et ça, à quelque part, ça nous fait du bien. »**

(Travailleuse du secteur communautaire, femme immigrante, en couple avec enfants)

## EMBAUCHER UNE AIDE-MÉNAGÈRE POUR ALLÉGER LE TRAVAIL

Alléger la charge mentale passe pour certaines femmes par l'allègement de certaines tâches, notamment les tâches ménagères. Le fait de déléguer une partie du ménage leur donne plus de temps et leur permet de profiter de ces moments libérés pour faire autre chose.

**« Toutes mes amies qui me demandent, je leur dis : prenez une femme de ménage, mon Dieu que ça sauve des vies, ça ! »**

(Travailleuse du secteur de la santé, en couple avec enfants)

## LES PARADOXES DES STRATÉGIES INDIVIDUELLES

Les stratégies individuelles identifiées par les femmes ont un côté paradoxal. Une femme exprime le fait que mettre en place les moyens de se départir du mal-être engendré par une lourde charge mentale repose encore sur les épaules des femmes. Par conséquent, la prise en charge de leur mieux-être s'ajoute à leurs nombreuses responsabilités. Ensuite, cette même femme, tout en reconnaissant le bénéfice d'une stratégie individuelle, évoque le fait que l'apaisement ressenti ne change pas le fond du problème : les actions visant son mieux-être ou la diminution de la charge mentale demeurent sa responsabilité et ne sont pas mieux réparties avec son conjoint.

**« 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. Ça fait juste que j'arrête de m'énerver avec ça. »**

(Travailleuse du secteur municipal, en couple avec enfants)

De plus, vu les mesures instaurées depuis le début de la pandémie, de nombreuses pistes de solution pour les femmes se sont avérées impossibles à appliquer. La fermeture des gyms et la distanciation physique ont privé des femmes du moyen qu'elles avaient trouvé pour avoir une meilleure santé physique et mentale. La diminution des activités personnelles permettant de prendre soin de soi a entraîné une perte d'équilibre pour certaines femmes.

**« Je m'entraînais beaucoup, j'allais dans un gym. Ça fait que... Je dors moins bien. Ça, c'est clair. Je me réveille souvent. Je prends moins soin de moi, mais j'ai aussi peut-être moins d'occasions, moins le temps. Ça fait que, j'ai comme pas trouvé de choses alternatives pour me faire du bien. »**

(Travailleuse du secteur de l'éducation et proche-aidante, en couple avec enfants adultes)

**« Avant, je pouvais aller m'entraîner, je pouvais suivre des cours. Depuis la pandémie, j'ai plus une place où il y a une soupape pour rencontrer des personnes autres que dans mon milieu de travail et conjugal et familial, ce qui me permettait justement de..., comment je pourrais dire ça ? prendre une distance, évacuer, sortir la pression. »**

(Travailleuse du secteur communautaire, avec enfants)

Une femme remarque aussi avoir pris du poids depuis le début de la pandémie et note que cela a eu pour effet de diminuer ses capacités physiques. La très grande surcharge professionnelle vécue dans la dernière année l'a empêchée de profiter des activités permises malgré les restrictions sanitaires.

**« La prise de poids, le manque d'activités physiques. J'ai pris 40 livres. Ça atteint pas mon estime, plutôt ma capacité physique. Mais j'ai trouvé ça difficile parce que j'ai pas pu profiter du temps à l'extérieur, c'était pas possible. »**

(Travailleuse du secteur de l'éducation, en couple avec enfants)

Enfin, ce ne sont pas toutes les femmes qui ont un aménagement permettant la pratique d'activités physiques à la maison. Lorsque le domicile est trop petit, il n'est pas possible de pallier la fermeture des lieux d'entraînement aussi facilement et de maintenir l'équilibre psychologique qui était auparavant favorisé par la pratique d'une activité physique.

**« Dans le fond, ce qui marche beaucoup en temps normal, c'est faire du sport, donc avant, j'allais au gym à peu près trois à quatre fois par semaine. Là, le**

*gouvernement a fermé les gyms, et disons que ça comme vraiment pas aidé au niveau de ma gestion d'anxiété parce que je dirais que c'est mon principal outil. À ce moment-là, j'étais en appartement au troisième étage, donc c'est pas évident de faire du sport dans un mini appartement. »*

(Travailleuse du secteur de l'éducation et proche-aidante, en couple)

## DES PROPOSITIONS COLLECTIVES

Quelques femmes ont proposé des pistes collectives pour alléger la charge mentale des femmes en temps de pandémie, mais aussi de façon générale.

## SENSIBILISER LES HOMMES À L'ENJEU DE LA CHARGE MENTALE

Une des femmes rencontrées désire que les hommes soient davantage sensibilisés à ce que représente porter la charge mentale. Elle croit que puisqu'ils ne savent pas ce que cette responsabilité signifie, ils ne sont pas capables d'en saisir les effets.

*« Je souhaite qu'il y en ait plus qui soient conscientisés. Je sais pas comment on pourrait faire pour les conscientiser, mais il y a une incompréhension totalement. [...] Je veux dire, c'est pas parce que lui s'en décharge que ça n'existe pas. Et c'est pour ça que c'est difficile à faire. Ils peuvent pas comprendre parce qu'ils en ont aucune idée et ils sont pas intéressés par ça. En tout cas, je parle pour le mien... »*

(Travailleuse du secteur municipal, en couple avec enfants)

## AVOIR ACCÈS À PLUS DE SERVICES OU À CEUX DISPONIBLES AVANT LA PANDÉMIE

Afin de ne pas porter seules la responsabilité de répondre aux besoins des enfants ou des proches dépendants, quelques femmes proposent la bonification de services existants (plus de places en services de garde, plus de logements abordables pour les femmes et les familles, davantage d'aide aux devoirs, répit pour les proches aidantes) ou de nouveaux services, comme la possibilité d'avoir accès à un soutien complet semblable à celui disponible lors des relevailles.

*« Je regarde au niveau de l'Alzheimer parce que j'ai une amie aussi qui a perdu son conjoint et elle avait le droit à une demi-journée par semaine de répit. Avoir plus de répit ou des choses comme ça, bien c'est ça, c'est du monétaire. Mais comme elle, cette demi-journée-là, c'était pas trop un répit, parce qu'elle allait faire son épicerie, ses commissions, ses rendez-vous. Mais avoir du répit pour toi, pas pour encore subvenir aux besoins des autres. »*

(Travailleuse du secteur de la santé et proche-aidante, en couple avec enfants adultes)

*« Il y a zéro place dans les garderies. Les loyers aussi, c'est un problème. Nous, on est bien. On est propriétaire. [...] Le stress, le fait de trouver une garderie qui convient, le fait de trouver un logement parce qu'il y en a pas nulle part... »*

(Travailleuse du secteur communautaire, en couple avec enfants du primaire)

# LES PRINCIPAUX CONSTATS ET LES PISTES D'ANALYSE

La recension de la documentation et des statistiques 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. L'intensité de cette exacerbation n'est pas vécue également par toutes les femmes, celles occupant par exemple des emplois aux salaires plus faibles et aux conditions de travail plus précaires peuvent être touchées d'une façon particulière. Toutefois, toutes les femmes rencontrées 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 l'importance accrue donnée à l'emploi masculin et, d'un autre côté, la responsabilité féminine du travail domestique et de soin, perdure et entraîne, en temps de crise, un poids accru sur les femmes.** Plusieurs facteurs s'entremêlent. Un surplus de travail, familial et professionnel, se superpose à la complexification du travail de planification et d'organisation de la vie familiale. Le bien-être des proches est moins assuré, notamment à cause de la perte de soutien et de services. La pandémie a augmenté l'isolement des femmes dans la sphère domestique : elles ont moins accès à des aides ou à des services qui, en temps « normal », les soutiennent dans la réalisation de leurs tâches familiales et professionnelles. Par conséquent, la charge mentale des femmes est plus lourde, ce qui engendre des effets psychologiques et physiques de divers types. Si les effets semblent encore plus importants pour les femmes ayant des enfants plus jeunes, probablement à cause de l'intensité de cette période pour les parents, les femmes de tous âges et de toutes situations (avec des enfants plus vieux ou sans enfants, proches aidantes) peuvent en ressentir aussi. **Cette situation met encore une fois en lumière le maintien des stéréotypes de genre et les attentes sociales envers les femmes. 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.**

Pour une majorité de femmes, la charge mentale est alourdie, particulièrement par la réalité familiale, mais aussi par le contexte du travail : les emplois occupés, notamment en éducation, en santé ou dans le milieu communautaire, nécessitent de travailler avec des personnes qui ont aussi des besoins accrus. Le poids psychologique porté par les travailleuses en lien avec leur emploi est donc plus important à cause de la crise sociosanitaire. Les travailleuses rencontrées provenant du secteur communautaire semblent avoir eu des conditions de travail somme toute intéressantes (particulièrement avec une réelle compréhension des enjeux vécus, tant par les gestionnaires que par les collègues). Toutefois, les travailleuses œuvrant dans les services (pertes d'emploi, pertes de revenus importantes) ou dans les secteurs de l'éducation et de la santé (très grande surcharge de travail dans des conditions d'importante pénurie de main-d'œuvre) vivent plus durement, selon le cas, la fatigue et la charge mentale et émotionnelle de même que le stress.

Les femmes vivent cette charge mentale alors qu'elles sont davantage isolées à cause de la pandémie, d'où le sentiment de soulagement d'en parler, mais aussi de **culpabilité ressentie par plusieurs. Ce sentiment relève de l'impression de ne pas être à la hauteur à la maison ou en emploi, ou à l'égard de la présence auprès de leurs proches. Il demeure que les femmes intègrent les attentes sociales comme étant leurs objectifs personnels.** Par conséquent, lorsqu'elles n'arrivent pas à satisfaire ces attentes, elles se culpabilisent et se dévalorisent. Plusieurs croient que ce sont elles qui s'en mettent beaucoup sur les épaules : elles doivent donc, individuellement, arriver à « lâcher prise ». Dans ce contexte, il est difficile de réfléchir à des stratégies ou à des pistes de solutions qui ne reposent pas que sur elles-mêmes, des pistes qui seraient davantage collectives et porteuses de changements structuraux (organisation du travail, par exemple). 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 pas qu'individuel, de la charge mentale que l'accent devrait être mis.**



# DES LEVIERS DE TRANSFORMATIONS SOCIALES

Il ressort des propos des femmes et de l'analyse réalisée quelques pistes qui, si elles ne sont pas nouvelles, méritent d'être soulignées. Elles peuvent être vues comme des leviers de transformations sociales, à l'échelle régionale et nationale, dans une perspective d'égalité entre les hommes et les femmes.

- **Considération de l'enjeu de la charge mentale comme un enjeu collectif et structurel :**
  - Sensibilisation des partenaires de l'Entente à l'enjeu de la charge mentale
  - 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 (2021), 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.

# 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.

[illegible]

NOTES

---

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.