

«LÀ, ÇA DÉBORDE!»

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales
du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Titre : «Là, ça déborde!» : comment gérer notre charge mentale
au quotidien / Marthe Saint-Laurent

Nom : Saint-Laurent, Marthe, 1963-, auteur

Identifiants : Canadiana 20230081789 | ISBN 9782898043420

Vedettes-matière : RVM : Gestion du stress chez la femme

RVM : Femmes – Conditions sociales | RVM : Femmes – Santé et hygiène

RVM : Fatigue mentale | RVMGF : Livres de croissance personnelle

Classification : LCC RA785.S24 2024 | CDD 155.9/042082–dc23

© 2024 Les éditions JCL

Images de la couverture et de l'intérieur : Freepik

Les éditions JCL bénéficient du soutien financier de la SODEC
et du Programme de crédit d'impôt du gouvernement du Québec.

Financé par le gouvernement du Canada | 

Édition
LES ÉDITIONS JCL
editionsjcl.com

Distribution au Canada et aux États-Unis
MESSAGERIES ADP
messageries-adp.com

Distribution en France et autres pays européens
DNM
librairiequebec.fr

Distribution en Suisse
SERVIDIS
servidis.ch

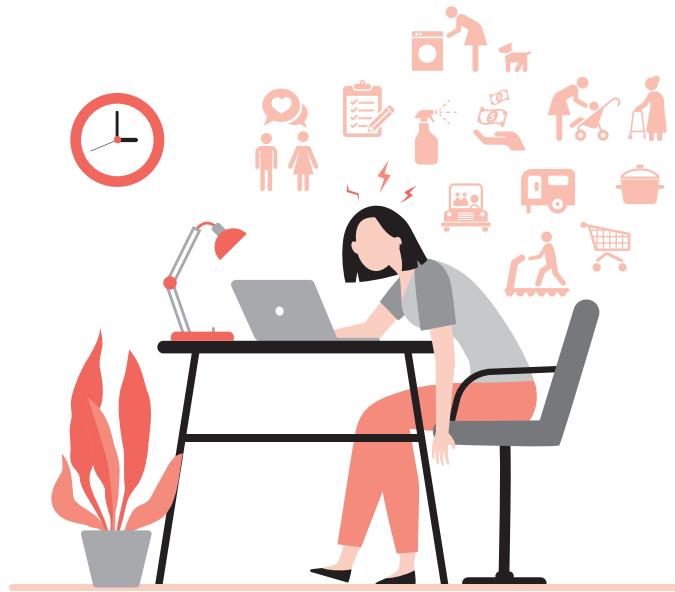
Imprimé au Canada

Dépôt légal : 2024
Bibliothèque et Archives nationales du Québec
Bibliothèque et Archives Canada
Bibliothèque nationale de France

MARTHE SAINT-LAURENT

« LÀ, ÇA DÉBORDE ! »

Comment gérer notre charge mentale au quotidien



LES ÉDITIONS JCL



De la même auteure
aux Éditions JCL

La vérité... la dire ou la taire ?, 2022

*À Bruno, mon amour,
qui porte la charge mentale quotidienne*

*À Noémie, ma fille adorée,
pour qu'elle n'attende pas le débordement*

TABLE DES MATIÈRES

Préface • 11

Introduction • 15

- Les travaux domestiques • 16
- Tout ce qui occupe notre esprit • 16
- À tout âge • 17
- Des changements s'imposent • 19

PREMIÈRE PARTIE – Être au centre de tout • 21

- Chapitre 1 – Le commencement 23**
 - Les différents types de charge mentale • 23
 - Pourquoi est-ce ainsi? • 27
 - Est-ce nécessaire de penser à tout? • 30
 - Pourquoi faisons-nous ces choix? • 33
 - Dénoncer la charge mentale • 34
 - Un outil indispensable • 36
 - Nos besoins négligés • 39
 - Statistiques impressionnantes • 41
- Chapitre 2 – Le mitan 45**
 - Ce n'est pas inné • 46
 - Les retombées • 48
 - Dans le feu de l'action • 55
 - Le syndrome du sauveur • 58
 - Prévoir, anticiper, organiser • 61

Chapitre 3 – L’avenir	65
Le présent est garant de l’avenir •	65
Les enfants vieillissent •	66
Du pareil au même •	68
 DEUXIÈME PARTIE – Le quotidien • 73	
Chapitre 4 – Moi	75
Revoir nos attentes et nos besoins •	76
Nos influences •	81
Nos parents •	83
Le travail •	84
La famille •	89
Le couple •	91
Les amis •	98
Les loisirs •	99
Chapitre 5 – Oser changer les règles du jeu	103
Pour soi •	103
Pour la famille •	105
Reconsidérer la place de chacun •	108
La vie continue •	111
 TROISIÈME PARTIE – Les étapes de la vie et leurs défis • 115	
Chapitre 6 – Moi	117
À 20 ans •	120
À 30 ans •	122
À 40 ans •	125
À 50 ans •	127
À 60 ans •	130
À 70 ans •	134

Célibataire • 137	
Sans enfant • 139	
Chapitre 7 – L'anxiété et la charge mentale	143
Anticipation économique • 144	
Le télétravail • 146	
L'intelligence artificielle • 148	
Les réseaux sociaux anxiogènes • 150	
Écoanxiété • 152	
Causes et solutions pour gérer l'anxiété • 154	
QUATRIÈME PARTIE – Les obligations réelles et la culpabilité • 165	
Chapitre 8 – Moi	167
Lâcher prise, oui, mais comment? • 169	
Combattre le perfectionnisme • 173	
Pour éviter le burn-out • 178	
Les to-do lists • 182	
Chapitre 9 – Penser autrement	187
Explorer d'autres sentiers • 189	
Délaisser la peur de ne pas être aimées • 191	
Chasser les hamsters de la nuit • 193	
CINQUIÈME PARTIE – Déléguer pour le bien-être de tous • 201	
Chapitre 10 – Moi	203
Fuir la culpabilité • 205	
Qu'est-ce qu'on s'impose? • 208	
Qui crée les besoins? • 212	
Ça ne s'arrêtera jamais sans intervention • 215	

Chapitre 11 – Ce n'est pas la fin du monde si... . . .	219
Si... c'est fait autrement •	220
Si... nous ne sommes pas présentes •	224
Si... on s'assoit pour ne rien faire •	226
Chapitre 12 – Des changements durables	231
Après les enfants, le conjoint •	231
Responsabilité face aux parents •	235
Pour ne pas revenir en arrière •	236
La nécessaire solitude •	240
Chapitre 13 – Demeurer réceptives	243
La charge mentale qui s'intensifie •	243
La fatigue qui augmente •	247
La volonté réelle de s'impliquer •	249
Exercices inspirants et pratiques	255
Aide-mémoire	261
Conclusion •	265
Postface •	269
Remerciements •	271
Pour poursuivre la réflexion •	273

PRÉFACE

Quelle image nous vient spontanément à l'esprit quand on pense à la charge mentale? La femme de carrière, trentenaire, mère de famille, en couple ou monoparentale? Même si ce n'est pas une mauvaise piste, il reste que le concept n'est pas si restrictif et peut s'appliquer à beaucoup plus de situations que l'on croit.

Pour ma part, j'ai traversé ces étapes de vie où j'étais au premier plan pour l'éducation de ma fille, alors que je menais une carrière exigeante dans le domaine des communications. À plusieurs reprises, et ce, jusqu'à sa majorité, j'étais seule pour son éducation et responsable d'elle. Je répondais «présente» plus souvent qu'à mon tour. Si ma fille était malade, c'était moi, et non son père, qui restait à la maison avec elle. Sinon, c'était moi qui devais me débrouiller pour trouver une gardienne à domicile.

La difficile période de l'adolescence n'a pas été de tout repos non plus. J'étais responsable de ma fille à 100 %, même si son père était présent aux réunions scolaires et pour les nombreux déplacements de notre ado en faisant le taxi. Ce mode de vie

est la réalité de la plupart des femmes. J'ai toujours été et je demeure la première répondante pour ma fille, quel que soit son âge.

En poussant ma réflexion plus loin, j'ai constaté que la charge mentale était toujours présente dans notre vie, que l'on soit avec ou sans enfant, en couple ou célibataire, et peu importe notre carrière. Si cette réalité a été attribuée uniquement aux mères, aujourd'hui il nous faut élargir nos horizons pour définir le sens complet et réel de la charge mentale.

Chaque âge comporte ses défis d'organisation, de préparation, et son lot de soucis. Nous négligeons le fait que nous devons prendre soin davantage de notre santé en vieillissant, ou de celle de notre conjoint ou de nos parents. La charge mentale reste en nous, mais le centre de nos préoccupations se déplace. Même si les enfants ont quitté la maison, nous restons parents et responsables d'eux, puis vient le tour de nos petits-enfants.

Certaines grands-mères reportent des activités, des voyages ou des vacances pour «dépanner» en allant chercher à l'école ou à la garderie les petits chérubins. Il s'agit là d'une charge mentale acceptée consciemment... ou par obligation.

Durant la pandémie, nous avons constaté la détresse des femmes en couple et monoparentales qui devaient porter le chapeau d'enseignantes à la maison en plus de mener leur carrière et d'assurer les tâches domestiques. Parmi elles, plusieurs se sont retrouvées sans emploi en raison d'une mise à pied temporaire ou permanente. D'autres ont vu leur horaire de travail diminuer de moitié, ce qui a entraîné une perte de revenus importante alors que le quotidien, lui, ne prenait pas congé.

Un autre aspect non négligeable concerne nos relations de travail. Dans mes rencontres de *coaching*, j'ai constaté que le nombre de femmes qui subissent du «bitchage» dans leur milieu de travail est effarant. Cette charge mentale affecte la santé émotionnelle, physique, psychologique et, souvent, la santé financière ; tout cela s'ajoute à la gestion familiale. Le fait d'être victime de dénigrement par des collègues ou un gestionnaire génère une source considérable de préoccupations. Mais nous ne parlons que très peu de cette charge, pour ne pas dire jamais.

J'ai donc voulu rédiger un guide qui concerne toutes les femmes, car c'est leur lot de penser à tout en tout temps et d'anticiper, sur plusieurs semaines, mois et années, leur vie et celle des autres. Est-il possible d'alléger notre charge mentale ? Oui, en modifiant certains comportements et en revoyant notre niveau d'implication au sein de notre entourage.

Je souhaite que cette lecture sensibilise les femmes sur l'importance de s'occuper d'elles avant de penser aux autres, ainsi que sur la nécessité réelle de prendre inlassablement les choses en main en croyant que si elles ne le font pas, personne ne le fera à leur place... ce qui est faux. Je nous invite à revoir nos certitudes, à analyser nos obligations et à éliminer notre sentiment de culpabilité.

MARTHE SAINT-LAURENT

INTRODUCTION

Une conséquence directe du sentiment d'urgence du temps est de n'avoir de temps pour rien d'autre que l'indispensable, et surtout pas pour soi.

— AURÉLIA SCHNEIDER

L'appellation *charge mentale* n'a pas toujours figuré dans le vocabulaire français. Est-ce parce que la plupart des femmes, dans les années 1960, ne travaillaient pas à l'extérieur du foyer? Peut-être, mais pas seulement. La société patriarcale avait décrété depuis des siècles que le rôle de la femme était uniquement domestique, si bien que personne ne s'interrogeait sur le poids invisible des soucis de nature économique, sanitaire, sociale, familiale qui pesaient sur les épaules de la femme. L'étiquette «femme au foyer» et «ménagère» faisait foi de l'obligation d'accomplir les tâches domestiques sans rémunération.

Ce n'est qu'en 1984 que la sociologue française Monique Haicault a défini le travail domestique invisible et non rémunéré qui concerne le travail global d'organisation et de gestion comme étant de la *charge mentale*. Dans son article «La gestion ordinaire de la vie en deux», la sociologue parle de la charge cognitive qui constitue la «double journée» de la femme. Évidemment, l'expression «double journée» peut avoir de multiples significations, parmi lesquelles le travail au bureau

et à la maison, le travail consacré aux enfants, et celui effectué dans la maisonnée et/ou la ferme ou le commerce, etc.

LES TRAVAUX DOMESTIQUES

Si plusieurs croient savoir ce qu'est la charge mentale, d'autres n'en ont qu'une vague idée. La plupart du temps, ce terme est associé aux travaux domestiques qui, eux, demeurent très souvent – malgré les avancées de l'implication des hommes au sein de la famille – une responsabilité féminine. Avant d'aller plus loin, voici deux définitions de la charge mentale qui ont été proposées :

«La charge mentale est un terme qui s'est récemment popularisé pour désigner la charge cognitive, invisible, que représente l'organisation de tout ce qui se situe dans la sphère domestique : tâches ménagères, rendez-vous, achats, soins aux enfants, etc. La charge mentale incombe, le plus souvent, en très large partie, aux femmes.»

– PSYCHOMÉDIA



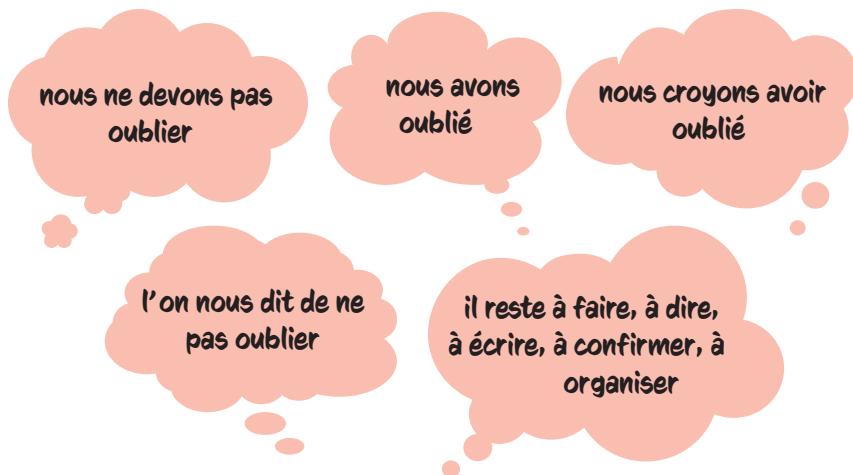
«Travail de gestion, d'organisation et de planification qui est à la fois intangible, incontournable et constant, et qui a pour objectif la satisfaction des besoins de chacun et le bon déroulement du quotidien», selon la chercheuse Nicole Brais, de l'Université Laval.

– L'EXPRESS

TOUT CE QUI OCCUPE NOTRE ESPRIT

Au fond, la charge mentale n'est pas liée seulement aux tâches diverses et variées consacrées à la maison, mais également à tout ce qui occupe notre esprit. Les problèmes au bureau, les ennuis de santé, nos enfants qui ont quitté la maison, notre

conjoint vieillissant, nos parents malades... tout ce qui nous préoccupe est source de charge. Tous ces soucis retardent le début de notre sommeil et meublent nos nuits d'insomnie. Bref, la charge mentale est tout ce que...



Si, jusqu'à tout récemment, la charge mentale était essentiellement associée au cadre domestique, nous constatons aujourd'hui qu'elle appartient à un plus vaste domaine rempli de responsabilités qui occupent notre esprit dans le moment présent, mais dont l'exécution appartient parfois au passé et très souvent au futur. Dans la mesure où nous reconnaissons que cette charge incombe majoritairement à la femme, il est indispensable de considérer les raisons d'un tel héritage. Cette propension pour l'organisation, la supervision, la gestion et le talent de tout prévoir pour le bien de tous est-elle vraiment innée?

À TOUT ÂGE

Sommes-nous étonnées d'apprendre que la charge mentale nous assaille à tout âge? Elle ne touche pas uniquement la

femme professionnelle dont la vie familiale déborde, qu'elle soit en couple ou non. Cela serait réducteur de considérer la situation sous un angle restreint car, que nous soyons vingtenaires ou septuagénaires, célibataires ou en couple, avec ou sans enfant, la charge mentale demeure une réalité touchant toutes les étapes de la vie.

À la question «Est-ce possible de vivre sans charge mentale?», on doit reconnaître que, malgré le désir de répondre par l'affirmative, la réalité s'impose. Il est impossible d'anéantir complètement ou de déléguer en totalité – au conjoint, à un frère, à un collègue, par exemple – l'organisation, la gestion, la planification et la coordination d'obligations personnelles, familiales, professionnelles ou sociales. Fortes de cette précision, nous pouvons alors parler d'alléger, de partager (ou diviser) la charge mentale, plutôt que de penser à l'éliminer complètement.

Afin de désamorcer l'élan qui nous pousse à prendre sous notre responsabilité le bien-être de notre entourage, il est bon de remettre en question les raisons qui nous poussent à répondre trop souvent «présentes» de manière spontanée en nous croyant investies, nous les femmes, de toutes ces missions. Mettre en lumière notre processus d'implication fidèle permet de désamorcer sa répétition pour enfin parvenir à modifier notre façon de considérer certaines tâches, à savoir que plusieurs ne sont pas forcément urgentes, essentielles ou de notre ressort.

Pour modifier un comportement, il faut d'abord en comprendre le sens, la nécessité réelle ainsi que les méfaits que ce dernier peut avoir sur nous et notre entourage. Les effets à court, à moyen et à long terme d'une surcharge mentale

engendrent des problèmes de santé physique, émotionnelle et psychologique qui, eux, diminuent la notion de plaisir, ce qui affecte notre qualité de vie...



La bonne nouvelle est que nous parlons davantage de la nécessité de repenser autrement toutes ces *fonctions invisibles et non rémunérées* – attribuables dans un large spectre à la femme – pour changer les choses. L'appellation «charge mentale» peut laisser indifférents plusieurs hommes et certaines femmes qui nient cette réalité, mais le fait d'appuyer sur les termes «invisibles» et «non rémunérées» en révèle le sens juste et illustre l'ampleur de la situation. Les mots «non rémunéré et invisible» signifient souvent «peu valorisé» – premièrement par nous-mêmes et notre entourage ou, inversement, par notre entourage et nous-mêmes.

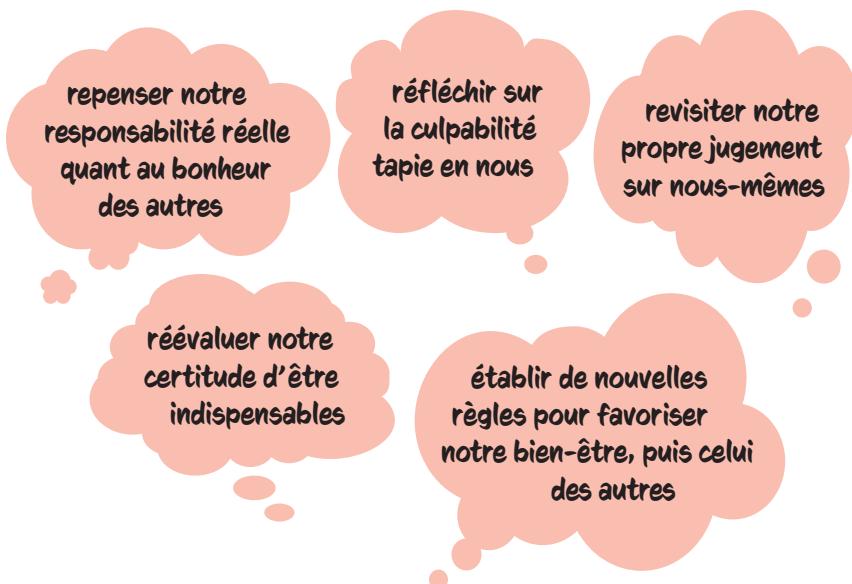
DES CHANGEMENTS S'IMPOSENT

La table se dresse lentement pour cerner les tenants et les aboutissants d'une réalité qu'il faut analyser sérieusement afin d'arriver, un jour, à parler d'équité entre hommes et femmes. Pour accéder à la qualité de vie à laquelle nous aspirons, il est indispensable que chacune calcule et reconnaisse le nombre

«LÀ, ÇA DÉBORDE!»

d'heures consacrées aux tâches de planification, de gestion, d'anticipation et de coordination, aussi minimes soient-elles.

Cet ouvrage regorge de réflexions, de témoignages et de conseils menant vers des pistes de solution qui engendreront un changement sain et durable. Nous sommes appelées à :



La charge mentale nous habite de manière insidieuse et lacinante. La reconnaître, l'accepter, la modifier, en parler et l'alléger nous permet de voir la vie autrement en nous donnant le droit au plaisir de vivre sans culpabiliser et de dire : «Non!»

En envisageant nos vraies responsabilités de manière différente, nous pouvons choisir de ne pas être impliquées partout, en tout temps et en tout lieu. Il faut en arriver à accepter que les choses ne soient pas faites à notre manière ni au moment où on le souhaiterait. Mais tout cela ne sera plus un enjeu puisque nous profiterons de nos temps libres pour prendre soin de nous. Tout le monde y gagnera, nous en premier!