

Frédou Braun¹

La charge mentale accentuée avec le confinement ?

Le confinement a généré un grand chambardement des emplois du temps : adopter un autre rythme, réorganiser la vie familiale. Qu'en est-il de la distribution des rôles entre les genres ? Au sein même du foyer, l'assignation à domicile aura-t-elle rebattu les cartes², déconstruit les habitudes genrées, fait partager la charge mentale et les tâches domestiques entre les hommes et les femmes ? Une augmentation des inégalités préexistantes dans les couples était à craindre ... La lutte contre la pandémie et son corollaire, le confinement imposé, constitue cependant, comme l'espère la philosophe féministe Camille Froidevaux-Metterie, une expérience sociologique inédite qui aura forcément des conséquences sur la place des femmes dans la société³.

Les premières enquêtes peuvent difficilement souligner si les comportements des hommes et des femmes ont évolué avec le confinement. On pouvait imaginer que, les hommes et les femmes passant autant de temps à la maison, personne ne pourrait se dérober et que la répartition du care et du travail domestique changerait. Mais rien ne permet de valider ou d'infirmier cette hypothèse à un niveau collectif.

Un retournement de la situation ?

Des millions d'hommes sont aujourd'hui confinés dans cette sphère domestique à laquelle ils échappent la plupart du temps. Ce très soudain retournement de situation a-t-il produit des effets spectaculaires ? La féminisation de la sphère sociale rendue possible par les conquêtes féministes des années 70 aurait pu s'accompagner d'une masculinisation de l'intime, c'est-à-dire d'un phénomène d'investissement par les hommes du domaine de la vie privée et familiale. Même si c'est le cas de plus en plus chez les jeunes générations, le partage des tâches domestiques et de soin aux autres n'est pourtant pas encore égalitaire. Passer l'aspirateur, faire la vaisselle ou jouer avec les enfants est une chose, prendre une part de la charge mentale⁴ et émotionnelle⁵ en est une autre. En vivant à plein temps chez soi, le nombre de repas à préparer par exemple augmente considérablement. « Contrairement à ce que l'on aurait pu espérer, le confinement est loin d'avoir allégé la charge mentale (et la charge tout court) des femmes en matière de préparation des repas », déplore Charlotte Jean, co-

¹ Chargée de projets chez Corps écrits

² Quoi de meuf – Les 10 raisons pour lesquelles le confinement nuit au féminisme, Podcast, 5 avril 2020
<https://www.nouvellesecoutes.fr/quoi-de-meuf/>

³ https://usbeketrica.com/article/avec-le-confinement-les-hommes-affrontent-ce-qu-ils-ont-longtemps-esquive-les-taches-domestiques?fbclid=IwAR1FbDijpayHKXnShop049ZmCG4ek6sU9WDFFRt-1TCWqLX4_w7mOUaD67o

⁴ La charge mentale, c'est penser à tout dans la gestion du quotidien de la famille et du foyer, en ce compris les tâches domestiques et les soins à apporter aux autres

⁵ La charge émotionnelle, c'est porter attention en permanence aux besoins d'autrui

fondatrice de Darwin Nutrition. En effet, d'après une enquête IFOP⁶, 71% des femmes estiment que cette tâche leur incombe le plus souvent, contre 21% qui considèrent que cette répartition est égalitaire entre les deux membres du couple. Seules 8% des femmes interrogées estiment que c'est leur conjoint qui en fait le plus. D'autres enquêtes arrivent à peu près aux mêmes chiffres. Et ces seuls chiffres donnent une idée de l'épuisement qui guette les femmes qui télétravaillent, ou travaillent à l'extérieur, autant que les hommes⁷. Sans parler des mamans solos pour lesquelles la situation est particulièrement difficile à gérer.

Les hommes ont donc l'occasion de prendre la mesure de ce que représentent les tâches domestiques et parentales, ce qui a généré des remises à niveaux, des situations tendues, des discussions animées, et sûrement aussi des prises de conscience masculines. A l'instar des papas solos en garde alternée qui ont dû, suite à une séparation, se confronter à la réalité domestique quotidienne.

La situation est curieusement paradoxale. On pourrait craindre une gigantesque régression, un *backlash* historique du fait que les femmes se trouvent renvoyées dans cet espace privé duquel elles ont eu du mal à s'échapper. Mais on voit aussi s'accomplir les rêves féministes les plus fous puisque voilà les hommes, tous les hommes ou presque, contraints de rester à la maison et d'affronter ce qu'ils avaient si longtemps pu esquiver, à savoir le care et les tâches domestiques. Est-on entré pour autant dans une dynamique de déconstruction de la division sexuée des tâches ? Egalité des tâches ne signifie pas que les mêmes tâches sont à effectuer en les divisant par deux, mais de partager les charges mentale et émotionnelle. Le partage se fait en général spontanément, d'abord selon les habitudes socialement construites, ensuite selon les cordes et les sensibilités de chacun.e. L'inégalité est plus souvent liée au temps, à l'énergie et à la charge mentale que cela entraîne. Le care domestique reposant sur des tâches répétitives est invisibilisé et dévalorisé, ce qui est moins le cas des travaux dans la maison, de la mécanique et de l'informatique. Jusqu'à présent, seule une faible partie des couples hétéros se partagent également les tâches. Et les chiffres le confirment. Avant le coronavirus, l'Insee indiquait que les femmes effectuaient encore plus des deux tiers des tâches ménagères et parentales, respectivement 71% et 65%. Et quand l'écart se réduit, c'est parce que les femmes en font moins. Pas parce que les hommes en font plus.

Rien ne devrait justifier de tels écarts et ces écarts se justifient encore moins en période de confinement quand le couple est à la maison. Lorsque le confinement s'annonçait, certaines femmes ont anticipé par exemple l'achat de crayons, de terre glaise, de livres ... D'autres continuent au fil des semaines à engranger les idées de bricolage, les informations, les recettes, les films à proposer aux enfants ... sans forcément arriver à mettre tout en place. Une culpabilisation supplémentaire ?

⁶ https://www.rtbef.be/tendance/bien-etre/psycho/detail_confinement-la-charge-mentale-des-femmes-au-sein-du-couple-s-immisce-aussi-dans-la-preparation-des-repas?id=10496813

⁷ <https://www.lesnouvellesnews.fr/confinee-les-femmes-en-font-plus-que-les-hommes-avec-le-sourire-presque/>

Certains couples se sont heureusement partagés les horaires de présence auprès des enfants. Cependant, les femmes semblent gérer autant l'organisation familiale que de coutume, puisque le télétravail des hommes semble toujours plus important que le leur. Pourtant, tout devrait être négociable en cette période.

De l'égalité ... à la charge émotionnelle

Le confinement a en effet été l'occasion dans certains couples de mettre sur pied l'égalité domestique. Quelques témoignages de femmes et d'hommes recueillis sur les réseaux sociaux donnent quelques clés du succès. Deux points communs dans les couples égalitaires⁸: des règles explicites, en fonction des obligations professionnelles de l'un et l'autre, et en filigrane de la culpabilité... quand leur partenaire en fait davantage !

Encore des exceptions à la norme semble-t-il ... Au début du confinement, l'image d'un PDG tenant un balai a circulé sur les réseaux sociaux. Ne devrait-elle pas devenir tellement banale pour ne plus mériter d'être postée ? Il faudra sans doute encore beaucoup de messages comme celui de la vidéo « Je n'aide pas ma femme⁹ » pour contrer les stéréotypes, responsabiliser les hommes et déculpabiliser les femmes.

Parce que les femmes sont considérées comme étant « naturellement » sensibles et attentives à autrui, on attend d'elles qu'elles assurent le bien-être émotionnel de toute la famille. Ce sont elles qui réconfortent, qui rassurent, qui soignent, ce sont elles aussi qui font le lien entre les générations. La charge émotionnelle s'ajoute à la charge domestique et à la charge mentale, sans parler de l'obligation dans laquelle elles sont de continuer à travailler. « Si on se partage très équitablement les tâches à la maison avec mon mec, c'est plutôt moi qui endosse le rôle d'appeler la famille, de mettre des petits mots dans l'immeuble pour proposer aux plus âgés de faire leurs courses, ou de créer un groupe avec les parents de l'école », s'est rendu compte Marion Pillas, productrice et membre du collectif Pour une parentalité féministe¹⁰. La situation où les espace-temps se mélangent entre le télétravail et la vie familiale, les enfants à occuper ou à faire travailler, est « encore plus dure à gérer dans les familles défavorisées qui vivent dans de petites surfaces, et fait peser un vrai risque sur la santé des femmes », s'alarme Amandine Hancewicz, qui cite le danger du burnout maternel, voire parental¹¹. Sans le réseau social, amical et familial, les parents sont clairement en cette période de confinement en manque de soutien et souffrent de solitude.

Comment prévenir dès lors les cas d'épuisement parental, dont le nombre augmentera vraisemblablement avec le confinement ? Un numéro spécial « SOS Parents » a été créé pour offrir une ligne d'écoute et de soutien psychologique gratuit. La Ligue des Familles a fait un pas de plus en réclamant un congé payé spécifique pour les parents qui doivent s'occuper de

⁸ <https://www.lesnouvellesnews.fr/confine-e-s-et-egaux-en-menage-ca-arrive/>

⁹ <https://www.youtube.com/watch?v=k50fxVCysh0>

¹⁰ https://www.lemonde.fr/m-perso/article/2020/03/25/confinement-et-taches-domestiques-une-augmentation-des-inegalites-dans-le-couple-est-a-craindre_6034371_4497916.html

¹¹ <https://www.burnoutparental.com/>

jeunes enfants. Les parents peuvent désormais en bénéficier entre le 1^{er} mai et le 30 juin 2020. Mais si cela permet d'officialiser le fait de travailler moins, ce n'est certainement pas favorable puisqu'il n'est pas possible de le prendre à temps plein, et que la compensation financière reste très faible.

Débarassées du regard des autres ?

En termes de charge mentale aussi, les femmes sont-elles débarrassées en confinement des regards qui se posent sur leur corps dès qu'elles sortent de chez elles ? Si les femmes prennent soin de leur apparence, c'est d'abord parce qu'elles savent qu'elles seront regardées, parce qu'elles ont intériorisé ces regards d'hommes, mais aussi de femmes, qui jaugent, voire critiquent. Même si bien sûr des femmes aiment « se faire belles », pour elles-mêmes ou en croyant le faire pour elles-mêmes, il est cependant impossible de faire abstraction du regard extérieur¹².

Est-ce que rester chez soi, c'est pouvoir faire enfin ce qu'on veut de son corps à distance des prescriptions commerciales et patriarcales ? Encore faudrait-il que les injonctions ne viennent pas du web qui promeut des pyjamas tendance (pour les réunions virtuelles), ou du compagnon (pour ne pas le faire fuir).

Si certaines femmes sont soulagées et ne porteront plus de soutien-gorge¹³, ne se maquilleront plus, ne s'épileront plus, ne se teindront plus les cheveux, d'autres vont maintenir leur routine, voire l'augmenter de ce qu'elles n'avaient pas le temps de faire avant : des masques capillaires, des séances de yoga ou de stretching ... Ce qui importe, c'est le self care, se sentir bien, avoir le choix, et tenter de s'alléger des injonctions extérieures. Est-ce que nos corps pourraient enfin, pour un temps du moins, nous appartenir ?

Peut-être est-ce l'occasion pour les femmes de nouer une relation plus authentique à leur corps et à se le réapproprier ? Espérons que l'expérience du confinement fera prendre la mesure des automatismes et de tout le superflu que les femmes s'imposent quotidiennement.

Peut-être la crise sera-t-elle aussi l'occasion de relancer des revendications féministes liées non seulement à une meilleure répartition des tâches domestiques et de la charge mentale, mais aussi à une prise en charge émotionnelle par les hommes ?

¹² https://www.liberation.fr/debats/2020/03/24/feminisme-et-confinement-du-pire-vers-le-meilleur_1782756?fbclid=IwAR1IzZegQPqUsetl3m74Gx87VRdipLhCoMiugsMxlX8z4clxnyq09_BLgg

¹³ Selon un sondage Ifop, le nombre de femmes ne portant plus de soutiens a augmenté de 3% à 8% durant le confinement.