

On a demandé à des hommes ce qu'ils pensaient de la «charge mentale»

SLATE,

Louise Turret.

Le partage des tâches dans le couple est souvent inégalitaire. Une BD évoque la «charge mentale» qu'ont intériorisée certaines femmes en s'occupant systématiquement de certaines choses à la maison. Mais qu'en disent les hommes?

Vous pensez à racheter des t-shirts à votre enfant en pleine réunion? Vous devez vous libérer de votre travail pour aller chez le pédiatre? Vous avez l'impression de tout faire à la maison quand bien même votre compagnon dit qu'il vous aide? Au bingo de la mère de famille, on peut aussi cacher les cases étendage de machine, préparation de la popote quotidienne, programmation des vacances scolaires, etc, etc. Je réagis **au succès des planches d'une BD d'Emma** qui ont commencé à circuler avec énormément de succès sur les réseaux sociaux, relayées principalement par des femmes. Un récit dessiné repris dans plusieurs articles... Vous devez vous libérer de votre travail pour aller chez le pédiatre? Mon partenaire n'est pas spécialement concerné d'ailleurs, il n'est pas le père de mes enfants, il a haussé le sourcil, il m'a rappelé tout ce qu'il faisait et je dois reconnaître qu'il pense à mes enfants comme si c'était les siens. Mais je n'ai pas toujours vécu avec M. «Perfection au masculin» et je n'ai pas toujours pu me libérer d'une part de cette fameuse «charge mentale» qui pèse sur moi en tant que mère et que je ne remarque même plus tant est là.

Les choses avancent lentement, c'est parfaitement analysé par les études sur la question, ce qu'expliquait le sociologue Jean-Claude Kaufmann dans une interview l'année dernière à Psychologie Magazine:

«Si on prend les chiffres du partage ménager des tâches, de l'Ined ou encore de l'Insee, on arrive à peu près à 80% effectués par les femmes. Mais ces enquêtes ne prennent pas en compte la charge mentale qui pèse aussi sur elles. Les femmes ont la famille dans la tête. Ce sont elles qui pensent à tous les petits détails, aux enchaînements d'emploi du temps... C'est une charge et une fatigue considérables, dont nous n'avons pas conscience. Nous avons vraiment l'illusion que nous sommes en train d'avancer à marche forcée vers le

partage des tâches, que ça se passe très bien dans les nouvelles générations, et qu'il suffit de le décider dans un couple.(...) Nous n'avons absolument pas avancé dans ce domaine depuis 22 ans, quand j'ai publié «Latrame conjugale».(...) Oui, les hommes ont de la bonne volonté, de la mauvaise conscience, et s'investissent dans un certain nombre de domaines – on peut citer les nouveaux pères par exemple–, mais il faut retourner aux chiffres. Au rythme actuel, pour arriver à l'égalité hommes-femmes, il faudra plusieurs siècles.»

On a beau retarder l'âge de la maternité, plusieurs siècles ça va faire long!

Les pères veulent bien faire

J'ai quand même voulu demander à des hommes pourquoi, selon eux, cela avançait si lentement. Les hommes de mon entourage ont tendance à dire qu'ils ont des charges mentales qui leur occupent l'esprit plus que je ne l'imagine: leur très important travail, les angoisses existentielles et... le fait que les femmes sont parfois très exigeantes sur les manières de faire. C'est illustré par la case de la BD d'Emma dans laquelle un papa appelle la maman pour lui demander quoi préparer à manger, c'est parfois aussi par bonne volonté, pour que ça soit fait de la «bonne» manière édictée par une mère parfois un peu jusqu-à-boutiste (le gras, le sucre, le bio, la viande... les menus peuvent être assez compliqués).

Pour donner un exemple: quand mon compagnon me téléphone pour me demander si je suis ok avec ce qu'il prévoit de dîner, n'est-il pas victime de la charge mentale qui consiste à se demander si je suis d'accord? Ou, pour le dire autrement, ai-je installé une telle dictature (et encore, je me retiens) que personne n'ose désormais improviser le menu?

Partager vraiment toutes les tâches est plus complexe qu'il n'y paraît. Une amie me racontait récemment une dispute au sujet de la température du bain de son bébé... La machine à laver est aussi une zone particulièrement propice au conflit (vous vous souvenez, ce pull en cachemire en 2015?) Alors, parfois, pour simplifier, on prend un type de travail domestique à sa charge (à ce moment de l'article, je me demande où je vais pouvoir acheter un *spinner* à mon fils).

J'ai commencé par demander ce qu'il pensait de la «charge mentale» à Stéphane*, 48 ans, deux enfants, il vit dans les Hauts-de-Seine et il bat sa coulpe:

«Je suis plutôt mauvais dans la gestion des tâches comme je l'ai découvert à travers cet article et les tweets sur la BD. Je le savais mais n'avais pas conscience de cette notion de “charge mentale”: le “mais tu ne l'as pas demandé?” J'essaie de faire attention, mais il y a pas mal de ratés et de mauvaises habitudes effectivement. Comme de ne jamais lancer les

machines, mais systématiquement étendre le linge après; exemple bête de laisser la gestion à Madame que je pourrais parfaitement faire... Les bagages, charge à moi systématiquement de les ranger dans la voiture ou les porter. Mais jamais je ne les prépare; l'organisation est toute entière laissée à Madame. Et en réfléchissant, il n'y a aucune justification à cela.»

Un garçon extrêmement franc:

«Il y aussi les courses. Je connais à peu près par cœur ce qu'il faut acheter mais pourtant, je laisse toujours faire Madame en me réfugiant derrière la crainte d'oublier quelque chose ou en reprochant à demi-mot que je n'ai pas de listes pour aller faire les courses. Par contre, je fais quand même bien attention à finir les tâches prises en charge (vider le lave-linge ou lave-vaisselle, faire la vaisselle, ranger la table, repassage). Une fois la tâche finie j'ai tendance à me reposer sur le canapé sans planifier autre chose. Cela change un peu en ce moment, mais c'est très long à modifier comme habitude.»

L'aide et non le partage

Mais, à force de survaloriser l'investissement des hommes (quand un papa vient à la crèche, il est accueilli comme un héros), on a peut-être trop valorisé l'aide et non le partage des tâches. Parce que Stéphane n'est pas si mécontent de sa personne a priori:

«J'ai eu l'impression d'être un superman comparé à mon père qui ne faisait absolument rien. Cela change un peu en ce moment, mais cela prend du temps. Madame me le fait bien comprendre avec justesse de temps à autre en plus des articles lus sur les réseaux sociaux.»

Le quadragénaire semble s'être mis sous tutelle à la maison dans un rapport un peu pervers aux tâches ménagère... et à sa compagne:

«Je suis un peu tête en l'air et un peu plus lent qu'elle et parfois, ça l'énerve. Donc elle reprend la tâche en cours. Elle ne m'empêche pas vraiment, mais me met sous surveillance.»

A quel degré d'infantilisation arrive-t-on pour accepter de se sentir sous surveillance chez soi? Et quel degré de sentiment d'hyper-responsabilité atteignent les mères pour superviser leur compagnon? Mais, comme l'explique Jérôme, père célibataire: *«On n'a pas conscience de l'ampleur de la charge mentale tant qu'on ne la reçoit pas à son tour, même si on prend sa part de la vie quotidienne.»*

Le parent célibataire –j’ai testé pour vous– gère 99% des tâches et presque autant de charge mentale, c’est de loin plus difficile que de vivre avec quelqu’un qui ne prend pas suffisamment sa part du boulot. C’est absent de la BD mais les familles mono-parentales, si elles sont minoritaires, sont loin d’être des exceptions.

Si l’on revient à la BD et à l’idée de charge mentale, c’est aussi l’angoisse que «*si on ne le fait pas, ça ne sera jamais fait*». Pour Baptiste, papa parisien de 41 ans, c’est parce qu’il ne gère pas les tâches de la même façon:

«Je considère que certains trucs peuvent parfaitement attendre le week-end. On n’est pas obligé de faire tourner le lave-linge chaque jour. Je suis d’accord pour faire un grand ménage le dimanche, mais pendant la semaine je manque de disponibilité, physiquement et ... mentalement!»

Stéphane lui, reconnaît que certaines urgences de sa compagne n’en sont pas pour lui «*comme les affaires des enfants qui trainent et qu’il faut ranger*» et que, parfois, il est trop fatigué le soir pour étendre une machine: «*C’est plus inconscient que volontaire enfin je pense. Mais effectivement je sais que quelqu’un d’autre le fera si j’oublie...*»

La bonne stratégie ne serait-elle pas d’arrêter tout bonnement de se préoccuper de certains aspects de la vie domestique? Une grève qui irait jusqu’au point de ne pas penser aux tâches ménagères et laisser tout le monde se débrouiller. En 2011, Le Monde publiait même une liste de solutions de lecteurs très inspirante, surtout la «méthode des machos» décrite par Laure:

«Pour inciter mon homme à participer aux tâches domestiques, j’adopte la méthode des machos: je me révèle absolument incompétente en matière de repassage (une brûlure de chemise suffit à le prouver), de ménage (vider un sac d’aspirateur engorgé de divers petits objets est dissuasif...) ou de cuisine (rater un plat est à la portée de tout le monde!). Résultat: après une journée de travail, lorsque je rentre à la maison, je mets les pieds sous la table et me fait servir). Il me reste suffisamment à faire: vérifier les devoirs des enfants, surveiller le choix de leurs vêtements, organiser leurs différentes activités, etc.»

Une vision moins genrée du sens des responsabilités

Mais, surtout, la «charge mentale» c’est quand même un aspect de la vie familiale sur lequel on peut travailler et qui se règle à deux. Après tout, personne n’est pas obligé de vivre avec les représentations dominantes. On peut même les changer, mais c’est du boulot. Et

sûrement un travail plus difficile que de perpétuer ce qu'on a vu, connu et même subi. Adrien, enseignant, la trentaine, partage les tâches à la maison et ce n'est pas si simple:

«C'est fatigant en soi que la gestion repose sur un seul membre du couple. Chez nous, c'est équilibré dans la mesure où ma femme fait beaucoup certaines choses et moi beaucoup d'autres. On gère en commun, on en parle.»

Cela passe aussi par des méthodes qui permettent de mieux s'organiser, explique Adrien: *«J'ai réussi à lui faire adopter un smartphone il y a deux ans. On a gagné en efficacité. On fait des listes partagées dans Wunderlist.»* Ce père, très investi, plaide aussi pour une vision moins genrée du sens des responsabilités que celle qui est exposée dans le BD: *«Comme si ça devait être lié au sexe! C'est ça qui m'énerve le plus quand on parle de burn-out de mère au foyer aussi. On s'en fiche que ce soit un homme ou une femme.»*

Le burn-out parental, quand les tâches domestiques et éducatives finissent par plonger dans un sentiment de panique durable, semble tout de même demeurer un problème de femme et je ne souhaite à aucun homme d'en être victime. Il faut continuer d'explorer les normes de la parentalité, et la BD l'explique aussi, même si c'est moins ce qui a retenu l'attention. Il faut le vouloir pour pouvoir se libérer de ses chaînes (ou de ses charges), la première étape étant une vraie prise de conscience et une auto-critique, une analyse de ce que l'on doit changer en soi, exiger des autres et ne pas lâcher. Pour le dire autrement, libérez-vous! Libérons-nous, parce que vu comme c'est parti, personne ne le fera à notre place.